

Miira Luukkonen

LIIKUNNAN MERKITYKSET LUKIOLAISTYTTÖJEN KOKEMANA

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Filosofinen tiedekunta

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Toukokuu 2016

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Tiedekunta Filosofinen tiedekunta		Osasto Kasvatustieteiden ja psykologian osasto										
Tekijä Miira Luukkonen												
Työn nimi Liikunnan merkitykset lukiolaistytöjen kokemana												
Pääaine	Työn laji	Päivämäärä	Sivumäärä									
Kasvatustiede, ohjaus	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Pro gradu -tutkielma</td> <td style="padding: 2px; text-align: center;">x</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Sivuvainetutkielma</td> <td style="padding: 2px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Kandidaatin tutkielma</td> <td style="padding: 2px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Aineopintojen tutkielma</td> <td style="padding: 2px;"></td> </tr> </table>	Pro gradu -tutkielma	x	Sivuvainetutkielma		Kandidaatin tutkielma		Aineopintojen tutkielma		9.5.2016	93 + 1 liite	
Pro gradu -tutkielma	x											
Sivuvainetutkielma												
Kandidaatin tutkielma												
Aineopintojen tutkielma												
Tiivistelmä												
<p>Tämän tutkielman tarkoituksena on tutkia liikunnan merkityksiä lukiolaistytöjen kokemana sekä selvittää lukiolaistytöjen suhtautumista liikuntaa kohtaan. Lisäksi tutkimuksessa käsitellään syitä liikunnan merkitykselliseen ja vähäiseen liikunnan harrastamiseen. Kysymykset, joihin etsin vastauksia tutkimuksessani ovat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Millainen suhtautuminen lukiolaistytöillä liikuntaa kohtaan on? 2) Millaisia merkityksiä tytöt kokevat liikunnalla olevan osana omaa elämäänsä? 3) Miksi liikunnan harrastaminen ei välttämättä ole nuorelle tytölle merkityksellinen asia? <p>Tutkimuksen teoriataustassa tarkastellaan nuoruutta nyky-yhteiskunnassa, muuttuvaa liikuntakulttuuria sekä liikunnan merkityksiä. Liikuntaharrastusta ja liikuntakulttuuria jäsenetään myös erityisesti tyttöjen ja naisten näkökulmasta. Tutkimuksen metodologisena tutkimusstrategiana on käytetty fenomenologis-hermeneuttista tutkimusotetta. Tutkimusaineisto koostuu 31 lukiolaistytön kirjoitelmasta, jotka on kerätty marras-joulukuussa vuonna 2015. Kaikki tutkimukseen osallistuneet lukiolaistytöt kävivät aineistonkeruun aikaan samaa lukiota Pohjois-Karjalassa, Joensuussa, ja iältään he olivat 16–19-vuotiaita. Aineisto analysoitiin hermeneuttista perinnettä noudattaen.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan lukiolaistytöt suhtautuvat liikuntaan eri tavoin. Erilaisia suhtautumistyyppejä kirjoitelmien pohjalta nousee esiin neljä, vaihdellen vakavasta suhtautumisesta ristiriitaiseen suhtautumiseen. Lukiolaistytöt kokevat liikunnalla olevan sekä positiivisia että negatiivisia merkityksiä. Liikunta näyttäytyy lukiolaistytöjen elämässä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä, sosiaalisten suhteiden kenttänä, arjen tasapainottajana ja toisaalta ajan viejänä, vertailuna ja paineiden tuojana, ikävien tunteiden tuojana sekä fyysisen hyvinvoinnin horjuttajana. Kaikki eivät koe liikuntaa merkitykselliseksi asiaksi. Myös erilaiset syyt kuten terveydelliset syyt tai ajanpuute voivat rajoittaa tai jopa estää liikunnan harrastamista.</p> <p>Lukiolaistytöjen suhtautuminen liikuntaan on yhteydessä siihen, millä tavoin ja millaisella asenteella liikuntaa harrastetaan. Suhtautumistyyppi on osittain yhteydessä myös siihen, millaisia merkityksiä lukiolaistytö kokee liikunnalla olevan – ovatko ne enemmän positiivisia vai negatiivisia. Kuitenkin liikunnassa nähdään pääosin olevan enemmän hyvää kuin huonoa, vaikka kokemukset ovatkin yksilöllisiä. Liikunta näyttäytyy lukiolaistytöjen kokemuksen mukaan asiana, mikä tuo hyvää mieltä, vahvistaa itsetuntoa ja lisää jaksamista. Se myös mahdollistaa uusien ystävien saamisen ja ystävyysuhteiden ylläpitämisen. Liikunnassa myös muiden tuki koetaan tärkeäksi, vaikka toisaalta muiden suhtautuminen voi olla myös ikävää. Liikunta tasapainottaa arkea antamalla omaa aikaa ja vastapainoa koululle, mutta liikunta voi viedä myös aikaa muilta asioilta. Liikunta voi tuoda myös ikäviä tunteita kuten häpeää ja epävarmuutta ja loukkaantumiset sekä liikunnan rankkuus voivat heikentää fyysistä terveyttä. Lukiolaistytö ei aina koe liikuntaa kovin merkitykselliseksi ja tärkeäksi, jolloin liikunnan harrastaminen ei kiinnosta. Toisaalta esimerkiksi ajan ja motivaation puute, loukkaantuminen tai sairaus sekä liikuntaharrastuksen kalleus ovat osalle lukiolaistytöistä syitä vähäiseen liikunnan harrastamiseen.</p>												
Avainsanat nuori, lukiolaistytö, liikunta, liikuntaharrastus, liikkumattomuus, merkitykset, kirjoitelmat												

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

Faculty Philosophical Faculty		School School of Educational Sciences and Psychology										
Author Miira Luukkonen												
Title Significance of sport experienced by high school girls												
Main subject	Level	Date	Number of pages									
Education, counselling	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Pro gradu -tutkielma</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">x</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Sivuainetutkielma</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Kandidaatin tutkielma</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Aineopintojen tutkielma</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;"></td> </tr> </table>	Pro gradu -tutkielma	x	Sivuainetutkielma		Kandidaatin tutkielma		Aineopintojen tutkielma		9.5.2016	93 + 1 appendix	
Pro gradu -tutkielma	x											
Sivuainetutkielma												
Kandidaatin tutkielma												
Aineopintojen tutkielma												
Abstract												
<p>The purpose of this study is to research the meanings of physical activity experienced by high school girls and high school girls attitudes towards exercise. The study will also examine the causes of irrelevance of sport and low level of physical exercise. The questions to which I'm looking for answers in my research are:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) What kind of attitude towards exercise high school girls have? 2) What kind of meanings physical activity has to high school girls as part of their own lives? 3) Why physical activity is not necessarily relevance to young girl? <p>The theoretical background of this study examines youth in today's society, the changing physical culture and sports meanings. Physical activity and sports culture are structured especially from girls' and women's perspective. Methodological research strategy in this research is phenomenological-hermeneutic method. The data consists of 31 high school girls essay which are collected in November-December 2015. All participants in the study were students at the same high school in North Karelia, Joensuu, and they were from 16 to 19 years old. The data was analyzed hermeneutically.</p> <p>The results showed that high school girls relate physical activity in different ways. There were four various attitudetypes ranging from serious attitude to conflicting attitude. High school girls perceive exercise to be both positive and negative meanings. Exercise appears to be the promoter of high school girls physical and psychological well-being, a field of social relations, everyday life balance and on the other hand time exporting, and comparison and pressures importer, importing unpleasant feelings and physical well-being destabilizing. All do not experience physical exercise as a meaningful matter. Also various causes such as health reasons or lack of time may limit or even prevent the physical activity.</p> <p>High school girls attitude towards physical activity is linked to how and with what attitude they relate to physical exercise. Attitudetype is linked partly to the fact, what meanings the high school girls experience that physical activity has - whether they are more positive or negative. However, physical activity is seen primarily to be more good than bad, even if the experiences are unique. Exercise appears to be a matter to high school girls, which brings good mood, strengthen self-esteem and increases endurance. It also enables they to obtain new friends and maintaining friendships. Support from others is also considered important, even though the other hand, the others approach can also be disappointing. Exercise gives life balance by giving time and counterweight to school, but exercise can also export time from other things. Exercise can also bring unpleasant feelings such as shame and uncertainty and injuries, as harshness of physical activity can reduce your physical health. High school girls do not always think that exercise is as meaningful and important, that sport would be interesting. On the other hand, for example, lack of time and motivation, injury or illness, as well as the high cost of physical activity are some of the reasons for the lack of high school girls to practice sports.</p>												
Keywords youth, high school girls, physical activity, sports, meanings, essays												

Sisältö

1 Johdanto.....	1
2 Nuoruus elämänvaiheena.....	4
2.1 Mitä nuoruus on?	4
2.2 Kehitys nuoruudessa.....	5
2.3 Nuoruus nyky-yhteiskunnassa.....	6
2.4 Tytöksi ja naiseksi kasvamassa	12
3 Liikuntakulttuuri	14
3.1 Liikuntakulttuurin määrittelyä	14
3.2 Muuttuva liikuntakulttuuri	15
3.3 Liikkumattomuus.....	19
3.4 Tytöt ja naiset liikuntakulttuurissa	21
4 Liikunnan merkitykset.....	24
4.1 Ulkonäkö ja ruumiinkuva	24
4.2 Opiskeluhyvinvointi ja jaksaminen	26
4.3 Sosiaaliset suhteet	28
4.4 Terveyskäyttäytyminen	30
4.5 Liikunnan sukupuolittuneet merkitykset	33
5 Tutkimuksen toteutus	35
5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	35
5.2 Merkityksiä tutkimassa.....	35
5.3 Kirjoitelmat tiedonkeruumenetelmänä	39
5.4 Osallistujat ja aineistonkeruun toteuttaminen.....	40
5.5 Aineiston analyysi.....	42
5.6 Eettisyys ja luotettavuus	44
6 Tutkimustulokset	48

6.1 Lukiolaistyttöjen suhtautuminen liikuntaan	48
6.1.1 Huippuaktiivit – vakava suhtautuminen	49
6.1.2 Aktiiviliikkujat – myönteinen suhtautuminen.....	51
6.1.3 Hyvänmielenliikkujat – neutraali suhtautuminen	52
6.1.4 Arki- ja on-off-liikkujat – ristiriitainen suhtautuminen.....	53
6.2 Liikunnan merkitykset	55
6.2.1 Liikunta psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä.....	55
6.2.2 Liikunta fyysisen hyvinvoinnin edistäjänä.....	60
6.2.3 Liikunta sosiaalisten suhteiden kenttänä	62
6.2.4 Liikunta arjen tasapainottajana	66
6.2.5 Liikunta vertailuna ja paineiden tuojana.....	67
6.2.6 Liikunta ajan viejänä	69
6.2.7 Liikunta ikävien tunteiden tuojana.....	70
6.2.8 Liikunta fyysisen terveyden horjuttajana.....	72
6.3 Liikunnan merkityksettömyys ja harrastamattomuuden syyt	73
6.3.1 Liikunnan merkityksettömyys.....	73
6.3.2 Ajanpuute.....	74
6.3.3 Jaksamattomuus ja motivaation puute.....	75
6.3.4 Terveydelliset syyt.....	76
6.3.5 Liikuntaharrastusten kalleus ja rahan puute.....	77
7 Pohdinta	79
7.1 Tulosten pohdintaa.....	80
7.2 Tutkielman arviointia	84
7.3 Jatkotutkimusaiheita.....	87
Lähteet	88
LIITE	

1 Johdanto

Kiinnostukseni liikuntaa kohtaan on herännyt jo oikeastaan lukio-opintojeni aikana, kun oma suhtautumiseni liikuntaa kohtaan muuttui huomattavasti liikunta-aktiivisuuden kasvamisen myötä ja aloin nähdä liikunnalla olevan monia merkityksiä omassa elämässäni – pääosin positiivisia sellaisia. Jo keväällä 2014 valmistuneessa kandidaatin tutkielmassani ”Liikunnan merkitys nuoren opiskelulle ja jaksamiselle” pääsin tarkastelemaan liikunnan merkityksiä itselleni mielenkiintoisesta näkökulmasta. Halusin jatkaa ymmärryksen syventämistä edelleen pro gradu -tutkielmani kautta ja näin ollen saman teeman piirissä jatkaminen tuntui mielekkäältä ja tarkoituksenmukaiselta. Halusin kuitenkin laajentaa liikunnan merkitysten tarkastelun mahdollisuuksia, mutta toisaalta kohdistaa sitä yhä tarkemmin tietyille ryhmälle. Kandidaatin tutkielmassani tutkin sekä tyttöjen että poikien merkityksenantoja, mutta tässä tutkielmassani olen kohdistanut liikunnan merkitysten tarkastelun lukiolaistytöjen näkökulmaan. Sen sijaan en halunnut enää rajata liikunnan merkitysten tarkastelua johonkin tiettyyn näkökulmaan, vaan tässä tutkielmassa tarkastelen kokonaisvaltaisesti kaikkia niitä merkityksiä, joita liikunnalla voi lukiolaistytölle olla.

Koen, että aihe on myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna hyvin tärkeä ja ajankohtainen muun muassa siksi, että nuorten liikunnan harrastaminen on viime vuosina vähentynyt ja ylipainoisuus lisääntynyt (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 12–14). Koska liikunnalla on todettu olevan positiivisia terveysvaikutuksia, on liikunnalla näin ollen terveydellisiä merkityksiä, joita on mielekästä pyrkiä ymmärtämään. Terveydellisten merkitysten lisäksi minua kiinnostaa myös liikunnan muut merkitykset. Koska liikuntaan ja sen harrastamiseen tai harrastamattomuuteen liittyy nykyään useita eri asioita ja motiivit siihen vaihtelevat suuresti, on sillä myös todennäköisesti monia erilaisia merkityksiä nuorille. Nuorten motiivit liikunnan harrastamiseen vaihtelevat hyvin paljon esimerkiksi kilpaurheilusta ja menestyksen tavoittelusta kavereiden kanssa hengailuun ja hyvän mielen tavoitteluun. (Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 37–38.) Toisaalta nyky-yhteiskunnassa erityisesti juuri nuoret kiinnittävät hyvin paljon huomiota ulkonäköön ja

ruumiinkuvaan, jonka muodostumisessa ja kokemisessa liikunnalla tuntuu olevan melko suuri rooli ja merkitys. Muun muassa näiden moninaisten ja hyvin mielenkiintoisten seikkojen ja ilmiöiden takia pyrin ymmärtämään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti kaikkia niitä merkityksiä, joita nuoret lukiolaistytöt liikunnalle antavat.

Elämme aikaa, jossa nuoruus ikävaiheena, nuorten liikuntakulttuuri sekä koko yhteiskunta on jatkuvassa muutoksessa (Coleman 2010, 10; Lämsä 1999,55; Zacheus 2008, 259–262). Vaikka muutokset eivät koske ainoastaan nuoria, vaan koko väestöä, koen juuri nuorten merkitystenantojen tarkastelun mielekkääksi, sillä opinto-ohjaajana tulen työskentelemään nuorten parissa. Koen, että tutkielmani voi antaa ohjauksen kannalta merkityksellistä ja tärkeää tietoa, sillä liikunnan merkitysten ymmärtäminen voi helpottaa nuoren koko elämänkentän ymmärtämistä, sillä liikunnan harrastaminen voi näyttäytyä nuoren elämässä erittäin tärkeänä ja toisaalta esimerkiksi vaikeuksia ja ahdistusta tuottavana asiana, mikä voi heijastua nuoren elämänkokonaisuuteen. Opiskelijoiden hyvinvointi on myös yksi suuri osa-alue opinto-ohjaajan työssä, ja koska liikunnalla voi olla merkityksiä nuorten hyvinvoinnille niin positiivisesti kuin negatiivisestikin, on aihetta tältäkin pohjalta mielekästä tarkastella. Vaikka tutkimus on tärkeä ja kiintoisa itselleni, uskon kuitenkin, että tutkielmani voi antaa hyödyllistä tietoa muillekin opinto-ohjaajille, jotka ovat kiinnostuneita ymmärtämään kokonaisvaltaisemmin nuorten psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja erityisesti liikunnan merkityksiä nuoren lukiolaistytön hyvinvoinnille. Tutkielmastani voi olla hyötyä myös muille lasten ja nuorten parissa työskenteleville henkilöille, jotka ovat kiinnostuneet nuoriin liittyvistä terveysasioista. Koska liikunnan merkityksiä nuorille, erityisesti lukiolaistytöjen näkökulmasta, on tutkittu suhteellisen vähän, uskon, että tutkimukseni voi antaa mahdollisesti myös uutta tietoa tai ainakin uusia näkökulmia aiheeseen.

Aiemmat tutkimustulokset toimivat hyvänä pohjana tutkielmalleni ja on kiinnostavaa huomata, ovatko tämän tutkimuksen tulokset samassa linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa ja missä suhteessa tulokset eroavat toisistaan. Kiinnostavaa on myös huomata, antaako tutkimukseni jotain aivan uutta tietoa tai täysin uuden näkökulman merkitysten tarkasteluun. Koen myös, että sillä, miten liikuntaan suhtaudutaan, voi olla vaikutusta merkitysten rakentumiseen ja asioiden merkityksellisyyden kokemiseen ja siksi minusta on tarkoituksenmukaista lähteä tarkastelemaan liikunnan merkityksiä ensin sitä kautta, millä tavoin lukiolaistytöt yleensä suhtautuvat liikuntaan.

Tutkimuksessani on johdannon lisäksi kuusi päälukua. Toinen, kolmas ja neljäs pääluku muodostavat tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen, joka muodostuu tarkemmin nuoruuden, liikuntakulttuurin sekä liikunnan merkitysten tarkastelusta. Tarkastelen asioita

sekä yleisesti että hieman syvemmin tyttöjen ja naisten näkökulmasta. Viides pääluke sisältää tutkimuksen toteutuksen tarkastelua, jossa kuvaan tutkimukseni menetelmällisiä lähtökohtia – fenomenologis-hermeneuttista tutkimusotetta sekä merkitysten tutkimisen kysymyksiä, aineistonkeruun menetelmiä ja vaiheita sekä aineiston hermeneuttista analyysiä. Lisäksi pohdin tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä. Kuudennessa pääluvussa esitän tutkimukseni tulokset. Kuvaan lukiolaistyttyöjen suhtautumista liikuntaan, liikunnan merkityksiä lukiolaistyttyöjen kokemana sekä liikunnan merkityksettömyyttä ja harrastamista rajoittavia tekijöitä. Samalla peilaan tutkimukseni tuloksia aiempaan teoriaan ja tutkimukseen. Viimeisessä pääluvussa tarkastelen tutkimuksen kokonaisuutta ja arvioin sen merkitystä ja roolia tutkimuksen kentällä sekä pohdin tutkimuksen myötä heränneitä jatkotutkimusaiheita.

2 Nuoruus elämänvaiheena

2.1 Mitä nuoruus on?

Nuoruus on tärkeää aikaa kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Aalbergin ja Siimeksen (2007) mukaan nuoruusikä sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin ikävuosiin 12–22. Nuoruusikä jaetaan vielä tarkemmin erilaisiin vaiheisiin kehitystason ja -tehtävien mukaan. Nämä vaiheet ovat varhaisnuoruus 12–14-vuotiaana, varsinainen nuoruus 15–17-vuotiaana sekä jälkinuoruus 18–22-vuotiaana. Murrosikä eli puberteetti sen sijaan on lapsen fysiologista ja biologista kehitystä ja kasvamista fyysisiltä ominaisuuksiltaan aikuiseksi. Puberteetti ajoittuu nuoruuden kanssa osittain päällekkäin alkaen noin 10–18 vuotiaana ja kestäen kahdesta viiteen vuotta. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 68.) Coleman (2010) kuvaa, kuinka nuoruus ikävaiheena on muuttunut 2000-luvun aikana. Nuoruusikä alkaa yhä aiemmin ja jatkuu pidemmälle. Näin ollen myös puberteetti alkaa aiemmin ja lapsen kypsyminen ja kehittyminen nuoreksi aikuiseksi alkaa yhä nopeammin. Tämä aikaistunut kypsyminen tarkoittaa yhtäältä yhä aiempaa tietoutta seksuaalisuudesta ja sen kehittämisestä, kiinnostuksen heräämistä muun muassa pukeutumista ja musiikkia kohtaan sekä teini-ikäiselle ominaista käyttäytymistä ja tapojen muotoutumista. (Coleman 2010, 10.)

Vaikka nuoruus onkin linkitetty perinteisesti tiettyyn ikään, kuten esimerkiksi Aalberg ja Siimes (2007) ovat nuoruuden määritelleet, tuo Green (2010) Colemanin mukaisesti esille sen, että nuoruus on muuttunut. Siksi nuoruus olisikin hyvä ymmärtää elämänvaiheena, jolloin ihmisessä tapahtuu paljon muutoksia ja kehitystä, eikä ainoastaan ikäkautena. Muutokset yhteiskunnan taloudessa, kulutuksessa ja sosiaalisissa konteksteissa ovat luoneet 2000-luvulla nuoruudelle uudet olosuhteet. Yhteiskunnan muutokset näkyvät nuorten elämäntyyliin sekä esimerkiksi nuorten vapaa-ajassa ja liikunnassa. (Aalberg & Siimes 2007, 15; Coleman 2010, 10; Green 2010, xiii.) Greenin (2010) mukaan muutokset yhteiskunnassa ja siinä korostuva yksilöllistyminen on johtanut siihen, että nuoruus

elämänvaiheena aiheuttaa etenkin aikuisissa moraalista paniikkia ja nuoruutta ajatellaankin kuvaavan riskien ottaminen. (Green 2010, xiii.) Nykyajan nuoruuden tarkastelu on siis saanut yleisessä puheessa uudenlaisen, huolestuneisuutta huokuvan näkökulman. Tarkastelenkin tässä tutkimuksessa nuoria sekä perinteisemmän ikään pohjautuvan ajattelun kautta että myös yhteiskunnan muuttuvien olosuhteiden näkökulmasta, sillä nuoruudessa tapahtuu välttämättömiä muutoksia esimerkiksi nuoren kehossa ja sosiaalisissa suhteissa, mutta kehitys on myös tiiviisti sidoksissa nyky-yhteiskunnassa vallitseviin olosuhteisiin. Molempia näkökulmia on tarkoituksenmukaista tarkastella, sillä sekä nuoren kehityksellä että yhteiskunnallisilla olosuhteilla on vaikutusta nuoren liikunnan harrastamiseen.

2.2 Kehitys nuoruudessa

Nuoruusiässä ihminen kehittyy paljon niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Fyysisiä muutoksia tapahtuu yksilön jokaisessa vartalon osassa sekä toimintaa ohjaavissa alueissa kuten aivoissa. Vaikka muuttuva keho voi aiheuttaa nuorelle hämmennystä, on varsinaisen nuoruuden vaiheessa nuori kuitenkin yleensä alkanut jo sopeutua muuttuneeseen kehoonsa ja ruumiinkuvaansa. Varsinaisessa nuoruudessa kehon muutokset työntävät nuorta kohti aikuismaista seksuaalisuutta, mikä onkin merkittävä kehitysvaihe nuoruudessa. Seksuaalisuuden kautta nuori kuitenkin pohtii jatkuvasti kelpaako hän sellaisena kuin on, onko itsessä jotain vikaa ja onko oma keho tarpeeksi hyvä. (Aalberg & Siimes 2007, 69–70.) Näin ollen oman itsen ja kehon tarkastelu on hyvin keskeisessä asemassa varsinaisessa nuoruudessa.

Nuoruuden aikana myös ihmisen psykologiset ja sosiaaliset toiminnot kehittyvät. Psykologisessa kehityksessä erottuvat älyllinen kehitys ja tunne-elämän kehitys. Älyllisen kehityksen kautta muun muassa nuoren havaintokyky paranee ja hän pystyy yhä abstraktimpaan ajatteluun. Nuori pystyy ymmärtämään ja hahmottamaan paremmin erilaisia kokonaisuuksia ja suunnittelemaan tulevaisuutta. Myös nuoren moraalinen ajattelu kehittyy. Kun älyllinen kehitys on useimmiten positiivista, nuoren tunne-elämässä tapahtuu sen sijaan taantumista. Nuoren ajattelu muuttuu hyvin egosentriseksi, sillä hän peilaa kaikkea näkemäänsä, kokemaansa ja myös muita ihmisiä itseensä, toimintaansa ja ulkonäköönsä. Nuoruudessa ja murrosiässä tapahtuu myös huomattavaa muutosta sosiaalisissa suhteissa. Suhde perheeseen, vanhempiin sekä ystäviin muuttuu. Nuori kehittyy yhä itsenäisemmäksi vanhempiinsa nähden ja hän ottaa yhä enemmän vastuuta omasta elämästään. Vanhemmista itsenäistyttäessä ystävyys-suhteiden rooli korostuu ja

vertaiset tulevat nuorelle yhä tärkeämmäksi. Varsinaisessa nuoruudessa luodaan yhä tiiviimpiä kaveri- ja ystävyysporukoita, joissa jaetaan samanlainen elämänideologia tai harrastus. Ryhmät eivät ole enää yhtä suuria kuin varhaisnuoruudessa, sillä varsinaisen nuoruuden vaiheessa luodaan yhä luottamuksellisempia, tarkoin valittuja ystävyys-suhteita. Ryhmät ovat välttämättömiä nuoren identiteetin rakentumisen kannalta. Kaveriryhmissä nuori voi kokea olevansa vapaa lapsuudestaan ja vanhemmistaan, hallita yksinäisyyden ja ahdistuksen tunteitaan sekä ilmaista itseään rohkeammin ryhmän tukemana. Usein nuoren itsevarmuus lisääntyy ryhmässä, mikä kuitenkin osaltaan johtaa yksilöllisyydestä luopumiseen ryhmän kanssa jaetun identiteetin omaksumisen takia. Varsinaisessa nuoruudessa myös nuoren seksuaalinen kiinnostus muita ihmisiä kohtaan herää, jolloin ajankohtaiseksi tulevat ensimmäiset seurustelusuhteet. Tässä kehitysvaiheessa seurustelusuhteita käytetään kuitenkin lähinnä oman minuuden vahvistamiseen nuoruuden egosentrisen luonteen vuoksi, jolloin suhteet ovat aluksi usein hyvin itsekeskeisiä. (Aalberg & Siimes, 71–72, 145–146; Coleman 2010, 45–45, 81–83, 134, 177.)

Nuoruus ikävaiheena voi olla hyvin hämmentävää aikaa ja nuoruus vaikuttaa paljon siihen, millainen ihminen nuoresta kehittyy. Koska nuoruudessa tapahtuu monia muutoksia, on asiaa mielekästä tarkastella myös siltä kannalta, millainen rooli liikunnalla on nuorten elämässä ja millaisia merkityksiä sille annetaan. Aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että liikunnalla on vaikutuksia useisiin edellä mainittuihin asioihin kuten itsetuntoon, sosiaalisiin suhteisiin sekä ruumiinkuvaan. Näiden asiayhteyksienkin takia koen erityisesti juuri nuorten antamien liikunnan merkitysten tutkimisen hyvin tärkeäksi ja tarkoituksenmukaiseksi.

2.3 Nuoruus nyky-yhteiskunnassa

Tässä luvussa tarkastelen nuoruuteen vaikuttavia tekijöitä yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Nostan esiin sellaisia yhteiskunnassamme vallitsevia seikkoja, jotka vaikuttavat nykynuorten elämään. Tarkastelen muun muassa yleisesti nuorten kasvua ja elämäntapoja, mutta nostan esiin myös teknologian ja median roolin nuorten elämässä sekä nuorten osallisuuden tukemisen tärkeyden. Koen, että näitä asioita on hyvä tarkastella, jotta voimme ymmärtää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti nykynuorten elämänkenttää ja sitä kautta ymmärtää mahdollisimman monipuolisesti myös liikunnan merkityksiä yhteiskuntamme nuorille. Muun muassa median luomat kauneusihanteet ja kaupallisuus voivat osaltaan vaikuttaa nuorten liikkumiseen ja toisaalta myös liikunnalla on paikkansa nuorten osallisuuden tukemisessa ja syrjäytymisen ehkäisyssä.

Nuorten kasvu ja elämäntavat

Nuorten kasvu ja kehitys ovat aiheuttaneet huolta nyky-yhteiskunnassa. Aalberg ja Siimes (2007) tuovat esille, kuinka tytöt ja pojat kokevat oman ruumiinsa eri tavoin. Nykyään nuoret tytöt huolehtivat usein ylipainosta, vaikka ovatkin normaalipainoisia. Pojat sen sijaan huolehtivat lyhydestä ja alipainoisuudesta. Nykyään nuoret ovat siis melko huolestuneita omasta kasvustaan – välillä tuntuu, että on liian pitkä tai liian lyhyt, liian kehittymätön muihin nähden tai liian kookas. Nuorilla tällaiset mielikuvat ovat täysin normaaleja, mutta liikaa korostuessaan ne saattavat alkaa häiritä nuoren kehitystä. (Aalberg & Siimes 2007, 162.)

2000-luvulla nuorten ruokailutottumukset ovat Aalbergin ja Siimeksen (2007) mukaan muuttuneet. Yhtenäiset tavat ja tottumukset ovat hävinneet ja ruokailutottumukset ovat yhä monipuolisempia ja erilaisia. Osa nuorista arvostaa tavallista kotiruokaa, kun taas osa arvostaa roskaruokakulttuuria. Myös erilaiset erityisruokavaliot, kuten kasvissyönti, ovat suosiossa erityisesti nuorten tyttöjen keskuudessa, mikä usein aiheuttaa joidenkin ruoka-aineiden jättämistä kokonaan pois. Erityisruokavaliot ovatkin lisääntyneet huomattavasti 14–18-vuotiaiden nuorten keskuudessa vuodesta 1970 vuoteen 2001 siten, että tytöt noudattavat niitä kaksi kertaa useammin kuin pojat. Erityisruokavalioiden lisääntyminen perustuu usein esimerkiksi johonkin sairauteen kuten laktoosi-intoleranssiin, urheiluun, voimailuun, painonhallintaan ja vegetarismiin. Jos erityisruokavalio ei tarjoa tarvittavia ravintoaineita, voi siitä olla haittaa nuoren kasvulle ja kehitykselle. Esimerkiksi kilpaurheilu ja siihen perustuva ruokavalio tai maitotuotteiden pois jättäminen voivat aiheuttaa kalsiumin puutosta ja lisätä näin ollen luiden heikkenemisen ja osteoporoosin riskiä etenkin nuorilla tytöillä. Erityisruokavaliot voivat myös lisätä riskiä sairastua syömishäiriöihin, kuten anoreksiaan. (Aalberg & Siimes 2007, 165.) Valkendorffin (2014) mukaan tarkan ruokavalion noudattaminen voi johtaa helposti myös ortoreksiaan, joka on syömishäiriö, jossa ihminen syö pakonomaisen terveellisesti karsien sallitut ruoka-aineet vähitellen hyvin suppeiksi. Tällöin ihmisellä ei siis ole laihuustavoitetta, vaan hän pyrkii syömään äärimmäisen terveellisesti, mikä koetaankin esimerkiksi anoreksian rinnalla vakavaksi ongelmaksi. (Valkendorff 2014, 62.)

Nykyään nuoret ovat Aalbergin ja Siimeksen (2007) mukaan yhä lihavampia, mikä aiheuttaa huolta yhteiskunnassa. Lihavuudella tarkoitetaan suurempaa olemusta kuin lievästi liikapainoisella, jolloin puhutaan ylipainosta. Lihavuuden rajana voidaan pitää painoa, joka ylittää ihannepainon rajan 20–30 prosentilla. Lihavuus aiheuttaa muutoksia ulkonäössä ja sitä kautta ahdistusta nuorelle. Lihavuus johtaa usein myös vähäiseen liikuntaaktiivisuuteen ja vaikeuttaa näin ollen lihavuuden hoitoon negatiivisesti. Koska nyky-yhteiskunta on hyvin ulkonäkökeskeinen, voi poikkeavan suuri ulkomuoto johtaa

esimerkiksi koulukiusaamiseen ja kaveripiiriin ulkopuolelle jättämiseen. Yleisin syy nuorten lihavuuteen on ravitsemukselliset sekä psykososiaaliset syyt. (Aalberg & Siimes 2007, 262–263.)

Vaikka nyky-yhteiskunnassa lihavuus on yhä yleisempää, on toisaalta myös esimerkiksi laihuushäiriö eli anoreksia yleistynyt. Anoreksialla tarkoitetaan itseaiheutettua nälkiintymistilaa, johon sairastuu 1-2 prosenttia alle 18-vuotiaista tytöistä. Anoreksia oli pari vuosikymmentä sitten vielä harvinainen, mutta nykyään se on lisääntynyt kaikissa länsimaissa ja on yksi tavallisimmista nuorten tyttöjen häiriöistä. Anoreksiassa ihmisen kehonkuva on vääristynyt siten, että hän pitää itseään lihavana, vaikka onkin alipainoinen. Ihminen alkaa pakonomaisesti laihduttaa ja kieltäytymään tietyistä ruoka-aineista ja nuori alkaa usein myös eristäytyä ikätovereistaan sairauden myötä. (Aalberg & Siimes, 266–267.)

Modernin yhteiskunnan nuorten elämäntavat ovat siis muuttuneet siten, että ääripäät korostuvat yhä enemmän. Tätä ajatusta tukevat Valkendorffin (2014) havainnot syömisen ja ruoan merkityksistä yhteiskunnassa. Hänen mukaansa kulttuuristen terveys- ja hoikkuusihanteiden myötä ihmisten ruumiit jakautuvat suosituksia vastaaviin ja niitä vastaamattomiin. Kulttuurinen jaottelu voi Valkendorffin tutkimuksen mukaan äärimmäistyä. (Valkendorff 2014, 77.) Tällaisella muutoksella on vaikutusta nuorten kasvuun ja kehitykseen ja vaikutukset koetaan usein negatiivisiksi. Vaikuttaa siltä, että nuorten ajatukset omasta ulkonäöstään, ylipainoisuus ja alipainoisuus sekä nuorten ruokailutottumukset aiheuttavat huolta yhteiskunnan näkökulmasta tarkasteltuna.

Teknologia-, media- ja kulutuskulttuuri

Nykynuorten elämässä teknologia ja media ovat yhä enemmän läsnä niin vapaa-ajalla kuin opiskelussakin. Voidaankin puhua niin sanotusta ”teknologisoituvasta nuoruudesta”. Teknologisoitumisella tarkoitetaan tietotekniikkaan liittyvien asenteiden arvottamista sekä tietotekniikan erilaisten merkitysten korostumista nuorten elämässä. Tietotekniikan rooli nähdään sekä hyvänä että pahana. Toisaalta se antaa mahdollisuuden esimerkiksi uusiin sosiaalisuuden muotoihin ja uusiin oppimisympäristöihin, toisaalta se tarjoaa myös mahdollisuuden luoda ihmissuhteita sellaisten ihmisten kanssa, jotka eivät tee nuorelle hyvää. Tämän mahdollistaa se, että verkossa on helppo esiintyä valheellisella identiteetillä. Verkon välityksellä myös pääsy muiden tietoihin on helppoa, mikä voi johtaa riskeihin yksityisyyden kannalta. Ristiriitaisia ajatuksia herättävä nuoruuden teknologisoituminen liittyy laajempaan yhteiskunnalliseen kehitykseen, mikä jo itsessään kertoo jotain nyky-yhteiskunnan tilanteesta. (Kangas & Kuure 2003, 6.) Teknologiasta onkin viime vuosikymmeninä tullut välttämätön ja erottamaton osa ihmisten jokapäiväistä elämää.

Haasteena teknologisoitumisessa nähdään muun muassa ihmisen toiminnan ja tietotekniikan käytön tasapainoinen kehittäminen siten, että tietotekniikka toimisi apuvälineenä, eikä elämän hallitsijana. Se, että nuorilla on mahdollisuuksia, halua ja kykyä kehittää teknologiakulttuuria, vaikuttaa voimakkaasti nuorten maailmankuvaan ja terveyteen. Teknologian käytön riskit ovat suuria, jos tekniseen osaamiseen ei liitetä kriittistä tarkastelua ja ajattelua. (Heinonen 2003, 106.)

Teknologia mahdollistaa erilaiset viestintäkanavien, median, lisääntymisen ja voimistumisen nyky-yhteiskunnassa ihmisten elämässä. Teknologian käytön riskit perustuvatkin usein mediaan. Koska murrosikäiset elävät suurta tunne-elämän myllerryksen vaihetta, voi medialla olla haitallisia vaikutuksia nuoren kehityksen kannalta. Salokoski ja Mustonen (2007) tuovat esille, kuinka median tarjoamat idolit ja vertailukohteet ohjaavat nuorta arvioimaan itseään ja omaa suhdettaan maailmaan. Jos nuoren identiteetti on hajaantunut, tarvitsee hän yhä enemmän mediaa ja muita ulkoisia lähteitä itsensä arvioimiseen, jolloin minäkuva voi muodostua vääristyneeksi. Median erilaiset julkaisukanavat ja sosiaaliset verkkoyhteisöt korostavat erityisesti ihmisten fyysisiä olemuksia, sillä yhä suurempi osa palveluista perustuu kuvien julkaisemiseen. Tällöin media voi vaikuttaa voimakkaasti nuoren fyysisen minäkuvan rakentumiseen korostaen juuri ulkonäköä ja seksuaalisuutta. (Salokoski & Mustonen 2007, 23.) Myös Aalberg ja Siimes (2007) toteavat, että teknologisoitumisen ja median vaikutuksen myötä seksuaalisuus on yhä vapautuneempaa, mikä voi vaikuttaa nuoren mielenmaailmaan (Aalberg & Siimes 2007, 292.) Median kautta nuoret hakevat usein myös heille haitallista sisältöä kuten väkivaltaa, pornoa ja kauhua. Tällainen sisältö voi olla vaaraksi nuorten tunne-elämän kehitykselle ja haitalliset sisällöt usein lisäävät myös nuorten halua ottaa riskejä. Erilaisten sisältöjen katsomisen ja sitä myötä riskinoton voidaan ajatella kertovan nuoren rohkeudesta ja siksi nuoret haluavat myös jakaa uskaliaita kokemuksiaan ja elämyksiään muiden kanssa. Jos nuori on saavuttanut kypsyiden moraalisisen ajattelussa, osaa hän paremmin arvioida ja kritisoida mediaa, jolloin hänen on helpompi olla provosoitumatta median tarjoamista yllykkeistä. Jos nuori kuitenkin kohtaa hänen ikä- ja kehitystasolleen vääränlaista sisältöä, voi se johtaa holtittomaan käyttäytymiseen. (Salokoski & Mustonen 2007, 23–24.)

Teknologian kehityksen myötä Aalbergin ja Siimeksen (2007) mukaan kaupallisuus näkyy kaikkialla ja on saanut nuorista voimakkaan otteen. Vaikka vielä ei täysin tiedetä, millä tavoin modernin yhteiskunnan synnyttämät uudet ilmiöt vaikuttavat nuorten psyykkiseen kasvuun, on olemassa joitain viitteitä siitä, että teknologian hallitsevuus voi muuttaa nuoria hyvin toimintakeskeiseksi ja lisätä kertakäyttöajattelua, joka juontaa juurensa kulutuskulttuurista. (Aalberg & Siimes 2007, 292.) Teknologisoituminen on näin ollen

muuttanut nuorten elämäntyyliä kulutuskeskeisemmäksi ja materiaa korostavaksi, mikä voidaan nähdä yhtenä modernin yhteiskunnan haasteena. Kaupallistumista ja kuluttamista tarkastelen tarkemmin liikunnan harrastamisen näkökulmasta luvussa 3.2 Muuttuva liikuntakulttuuri.

Vaikka medially ja teknologially voi olla hyvinkin haitallisia vaikutuksia nuoren kehitykseen, on syytä muistaa, että se on myös suuri etu ja hyvä apuväline. Median ja erityisesti verkon kautta nuorella on muun muassa mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen, omien mielipiteiden ilmaisuun sekä identiteetin rakentamiseen ja kehittämiseen. Tämä edellyttää kuitenkin kriittistä ja arvioivaa ajattelua, mikä Joensuun (2011) mukaan on juuri teknologiayhteiskunnan kasvamisen yksi haaste. (Joensuu 2011, 19.) Koska teknologially, medially ja kulutuskulttuurilla on vaikutusta nuorten elämään ja ajatteluun, koen, että tämä näkökulma on hyvä ottaa huomioon liikunnan merkityksiä tarkastellessa. Median luomat mallit voivat esimerkiksi luoda nuorelle ulkonäköpaineita, mikä vaikuttaa myös liikunnan merkityksenantoihin ja toisaalta esimerkiksi erilaiset nettivalmennukset antavat oman mahdollisuutensa liikunnan harrastamiseen, millä voi osaltaan olla vaikutusta liikunnan merkityksiin.

Osallisuuden tärkeys

Nuorten syrjäytyminen on puhuttanut viime aikoina paljon yhteiskunnallisessa keskustelussa. Syrjäytyminen on sen muodikkuudesta huolimatta käsitteenä yhä hahmottoman ja ongelmallisen ja syrjäytymisellä voidaan ymmärtää eri asioita. Näin ollen se ei ole käsitteenä yksiselitteinen. (Pohjola 2001, 187.) Tarkastelen tässä tutkielmassa syrjäytymistä kriittisesti näkökulmasta, jonka mukaan syrjäytymiseksi ymmärretään kasaantunut huono-osaisuus, jossa yhdistyvät usein alhainen koulutustaso, pitkäkestoinen työttömyys, syrjäytyminen yhteiskunnallisesta osallisuudesta, toimeentulo-ongelmat sekä elämänhallintaongelmat. Syrjäytymiseen voi liittyä sairautta, vammaisuutta tai toisaalta esimerkiksi päihteiden käyttöä ja rikollisuutta. (Kuorelahti & Viitanen 1999, 5.) Syrjäytyminen nähdään prosessina, joka voi kestää hyvinkin kauan. Viime vuosikymmenen aikana tapahtunut suomalaisen yhteiskunnan rakennemuutos on aiheuttanut monenlaista epävarmuutta niin aikuisten kuin nuortenkin elämässä, mikä on asettanut nuoret alttiiksi syrjäytymiselle. Muun muassa vaikeudet työmarkkinoille sijoittumisessa, alhainen tulotaso sekä epävarmuus tulevaisuuden suhteen ovat nuorille arkipäivää. Nuorten syrjäytymiseen vaikuttaa esimerkiksi rakennemuutos ja leikkaukset kouluissa ja nuorisopalveluissa, jolloin nuori ei välttämättä saa tarvitsemaansa tukea ja apua, jonka johdosta elämänhallintataidot kärsivät ja nuorta uhkaa syrjäytyminen. (Kuorelahti & Viitanen 1999, 5; Savioja 2007, 142.)

Kun puhutaan nuorten syrjäytymisestä, tarkoitetaan siltä usein syrjäytymisvaaraa. Nuoruudessa tapahtuvat muutokset ja nuoren elämänpiiri vaikuttavat suuresti syrjäytymisriskiin. Rakennemuutoksen myötä nousseet nyky-yhteiskunnan ilmiöt, kuten pidentynyt nuoruusikä, sosiaalisen tuen eriytyminen, eriytynyt koulutus sekä nuoruuden ajatteleminen omana ikäryhmänä erillään muista, ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat syrjäytymiseen. Koska yhteiskunnan muutokset ovat johtaneet nuoren kehityksen monimuotoistumiseen, ovat ne samalla tarjonneet monipuolisemmat mahdollisuudet syrjäytymiseen. (Lämsä 1999, 55.) Vaikka syrjäytymistä voidaan määritellä tietyin tavoin, täytyy ottaa huomioon yhteiskunnan ja julkisen keskustelun vaikutus yleiseen käsitykseen syrjäytyneistä nuorista. Pohjola (2001) pohtii, että ”yliherkkä moraalinen huoli” kaikkea nuorten pientäkin erilaisuutta tai yhteiskuntaan kiinnittymättömyyttä kohtaan on tehnyt syrjäytymiskäsitteestä jopa turhankin yleisen. Tällainen syrjäytymiseen liittyvä ”ongelmakieli” muodostaa nuorista helposti ryhmätasolla yleistävän kuvan, jolloin epäluottamus nuoria kohtaan lisääntyy, vaikka myös rakenteellisten olosuhteiden vaikutus syrjäytymiseen olisi huomioitava. Pohjolan mukaan itse tilanne onkin usein ongelmallinen, eikä aina niinkään nuoret itse. (Pohjola 2001, 189, 191.) Vaikka nuorten syrjäytymisestä puhutaankin ehkä liian herkkään (Pohjola 2001, 189), on kuitenkin ymmärrettävä, että syrjäytyminen on huolestuttava ja vakava asia, johon on syytä puuttua. Syrjäytyminen ei kuitenkaan ole aina nuoresta itsestä kiinni, minkä takia olisi hyvä katsoa myös rakenteellisiin seikkoihin.

Vaikka nuorten syrjäytymisen sekä siltä välttymisen syitä voi olla monia, yksi tärkeistä syrjäytymisen ehkäisijästä on sosiaalinen pääoma - vuorovaikutussuhteet muiden kanssa sekä hyvä tukiverkosto. Sosiaalinen pääoma ja esimerkiksi mielekkäät harrastukset voivat ehkäistä nuoren syrjäytymistä (Pohjola 2001, 196) ja näin ollen myös liikunnalla voi sen vaikutuksista ja sosiaalisestakin roolista katsottuna olla merkitystä syrjäytymiseen tai vastaavasti syrjäytymisen ehkäisyyn. Liikunnalla onkin vaikutusta myös lasten ja nuorten sosiaaliseen asemaan sekä osallisuuteen. Rajala, Itkonen, Kankaanpää, Tammelin ja Laine (2014) ovatkin tutkineet nuorten sosiaalisen aseman ja välituntiliikunnan yhteyttä. Tutkimustulosten mukaan nuoret, jotka ovat aktiivisia välituntiliikunnan sekä muun välituntitoiminnan suunnittelun suhteen, asettavat usein itsensä kouluhierarkian portailla korkeammalle kuin ne oppilaat, jotka eivät ole yhtä aktiivisia. Näin ollen sosiaalinen asema kouluyhteisöissä voi osittain määräytyä sen mukaan, kuinka aktiivisia oppilaat ovat yleisesti ottaen sekä liikunnallisesti. Rajala kumppaneineen pohtivat, olisiko nuorten osallistaminen yhä enemmän välituntiliikunnan ja muun toiminnan pariin yksi keino tukea nuorten osallisuutta. (Rajala, Itkonen, Kankaanpää, Tammelin & Laine 2014, 69–70.)

Huhta (2015) on tutkinut vielä tarkemmin liikuntaa työttömien nuorten arjessa ja todennut, että syrjäytyneelle nuorelle liikunta on usein elämän mielekkyyttä lisäävä tekijä ja huomattavan moni työtön nuori ajattelee liikunnan myös ehkäisevän passivoitumiselta ja syrjäytymiseltä. Osa nuorista näkee liikunnan vaikuttavan myös työllistymiseen positiivisesti. Kokonaisuudessaan liikunta näyttäytyy Huhdan tutkimuksen mukaan työttömälle nuorelle tekijänä, jolla on tärkeä rooli hyvinvoinnin tukijana. (Huhta 2015, 59.)

Edellä mainittujen seikkojen perusteella voidaan huomata, että liikunnalla voi olla vaikutusta nuorten yhteiskunnalliseen osallisuuteen ja syrjäytymisen ehkäisyyn, mikä on mielestäni hyvä ymmärtää, kun tarkastellaan nuorten elämää nyky-yhteiskunnassa ja liikunnalle annettuja merkityksiä.

2.4 Tytöksi ja naiseksi kasvamassa

Tyttöyteen ja naiseuteen, erityisesti kasvuvaiheeseen, voidaan nähdä kuuluvan monia asioita, jotka vaikuttavat nuoren naisen elämään. Esimerkiksi tytöstä naiseksi kasvamisen myötä tapahtuva fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys voivat aiheuttaa nuorelle hämmennystä. Nuoruusiässä ihmisen keho muuttuu radikaalisti; tytöstä kasvaa nuori nainen. Nuoren tytön kehossa tapahtuu siis useita fysiologisia ja biologisia muutoksia. Muun muassa tytön hormonitoiminta lisääntyy, paino nousee, lantio pyöristyy, kuukautiset alkavat ja rinnat kasvavat. Muuttuva keho lisää nuoren itsetietoisuutta sekä muuttaa ajatuksia itsestä. Muuttuva vartalo sekä itsen etsiminen aiheuttaa nuorella usein epävarmuutta. Etenkin nykyään myös median ja mainonnan muokkaamat kauneushanteet aiheuttavat nuorille paineita ja epärealistisia ajatuksia siitä, miltä oman kehon tulisi näyttää. (Aalberg & Siimes 2007, 16–34, 51–61; Coleman 2010, 24, 32–33.) Kehon fyysiset muutokset kuten rasvamäärän kasvaminen ja lantion pyöristyminen sekä median luomat ulkonäköpaineet saattavat väärentää nuoren tytön kehonkuvaa. Ojalan, Välimaan, Villbergin, Tynjälän ja Kannaksen (2003) mukaan 15-vuotiaista tytöistä yli 40 % pitää itseään lihavana. 16 % tytöistä pyrkii myös pudottamaan painoaan. Kehon fyysiset muutokset ja muovautuvat ajatukset omasta vartalosta vaikuttavatkin nuoren itsetuntoon ja siihen, millaiseksi se muotoutuu. (Coleman 2010, 58; Ojala, Välimaa, Villberg, Tynjälä & Kannas 2003, 68–72.)

Inkinen (2010) on pro gradu -tutkielmassaan tutkinut hieman tarkemmin median roolia ja vaikutusta tyttöjen ulkonäköajatteluun. Tulosten mukaan median merkitykset tyttöjen ulkonäköajatteluun vaihtelevat. Osan mielestä media ei vaikuta juuri lainkaan siihen, mitä omasta ulkonäöstään ajattelee, kun taas osan mielestä media vaikuttaa suuresti ajatuksiin omasta ulkonäöstä ja siitä, millainen tulisi olla. Inkisen tutkimuksen mukaan tytöt pystyvät

suhtautumaan myös kriittisesti mediaan ja he usein kritisoivatkin median luomia kauneusihanteita. Silti usein median laihuusihanteet ja täydellisyysvaatimukset lisäävät epävarmuutta ja tyttöjen negatiivisia ajatuksia omasta ulkonäöstä. Tyttöjen mielestä median tarjoamat kauneusihanteet menevät usein liian pitkälle ja he tiedostavat median mahdolliset vaikutukset nuorten ulkonäköajatteluun. (Inkinen 2010, 52–54.) Inkisen havainnoista voi huomata, että media tarjoaa paljon malleja, mutta kriittisen suhtautumisen omaksuminen voi vaikuttaa siihen, ettei nuori anna median ihanteiden vaikuttaa itseensä. Kuitenkin hajaantuneen identiteetin omaaville nuorille median luomat ulkonäköpaineet voivat olla riski, kuten Salokoski ja Mustonen (2007, 23) kuvaavat.

Vaikka media voi aiheuttaa tytöille ulkonäköpaineita, voi se olla heille myös merkittävä asia elämässä. Etenkin internet on nykyään tytöille hyvin tärkeä yhteydenpitoväylä. Ulkopuoliselle tietokoneella istuminen voi näyttäytyä yksinäisyytenä, mutta tytölle itselleen se voi olla sosiaalista toimintaa. Tyttöjen internetin käytön yleisin syy onkin tutkimusten mukaan yhteydenpito. Sisällöntuoton näkökulmasta tarkasteltuna voidaan kuitenkin huomata, että nuorten naiskäyttäjien tuotokset ovat usein luonnollisen naiskäsitteiden vastaisia. Erilaisilla sivustoilla tytöt näyttäytyvät oikeutetusti muun muassa anorektisen naisnäkömyksen edustajina. Myös tästä voi huomata tyttöjen ulkonäköpaineiden suuruuden. Laukkanen ja Mulari (2011) toetavat kuitenkin, että vaikka epäterveelliset naisnäkökulmat näkyvät osassa tyttöjen tuottamassa sisällössä, toistetaan sivustoilla kuitenkin myös perinteisempää tyttökulttuuria. Esimerkiksi yhä suuremmissa suosiossa olevat lifestyle- ja muotiblogit näkyvät erilaisilla sivustoilla suuresti. Myös tytöille suunnatut kaupalliset sivustot usein mukailevat hyväksytyä ja stereotyyppistä tyttökuvaa. (Laukkanen & Mulari 2011, 187–189.)

Aaltosen (2011) mukaan maine on yhteiskunnan muutoksista huolimatta edelleen merkityksellinen asia nuorten naisten elämässä. Tyttöihin kohdistuu useita kulttuurisia ja yhteisöllisiä odotuksia; on oltava seksikäs ja suosittu, muttei kuitenkaan liikaa. Pornon arkipäiväistyminen sekä tyttöjen ruumiiden seksualisointi pitävät yllä ajatusta tytöistä seksuaalisina objekteina. Vaikka pornon arkipäiväisyys voi vahvistaa objektiivuutta, ovat tytöt toisaalta valinnoistaan tietoisia. Sopiva seksuaalinen maine on tyttökulttuurissa arvossa, ja toisaalta tytöt hakevat aktiivista sosiaalista elämää, hauskanpitoa ja haluavat panostaa ulkonäkönsä ollakseen viehättäviä. Poikiin verrattuna myös tyttöihin kohdistuvat seksistiset nimittelyt ovat arkipäivää, eikä esimerkiksi huorittelu ole nuorten keskuudessa harvinaista. Maine on asia, joka mahdollistaa tyttöjen keskinäisen ulossulkemisen ja tavan erottautua muista sekä käyttää valtaa. (Aaltonen 2011, 294–296.) Koska tyttöjen ja nuorten naisten maine määrittyy melko paljon ulkonäön ja viehättävyyden kautta, ei ole yllättävää, että ulkonäköpaineet ovat suuria erityisesti juuri tyttöjen keskuudessa.

3 Liikuntakulttuuri

3.1 Liikuntakulttuurin määrittelyä

Seppänen (1983) pohtii liikuntakulttuurin käsitettä ja sitä, mistä se muotoutuu. Hänen mukaansa latinaksi kulttuuri tarkoittaa muun muassa viljelemistä, harrastamista, kehittämistä, ruokkimista ja arvostamista. Tästä näkökulmasta liikuntakulttuurilla tarkoitettaisiin siis muun muassa liikunnan viljelemistä, harrastamista ja kehittämistä. Sosiologiassa kulttuurin sen sijaan ajatellaan kattavan kaiken, mitä ihmisyhteisöt ovat itse saaneet aikaan, eli myös kaiken sen, mikä mielletään liikunnaksi. Näin ollen liikunta on kulttuurituote samalla tavalla kuin esimerkiksi taide, eli se on tuote, jonka ihmiset ovat aikaansaaneet ja he myös muokkaavat sitä koko ajan. (Seppänen 1983, 14–15.) Liikuntakulttuuri on näin ollen ihmisten muokkaama ja ihmiset edelleenkin muokkaavat sitä oman yhteisönsä mukaisesti ja haluamallaan tavalla. Tämä liikuntakulttuurin näkökulma on pohjana myös tässä tutkimuksessa, sillä tarkastelen liikuntakulttuuria yhteiskunnan muutosten sekä vallitsevien olosuhteiden näkökulmasta siten, että ihmiset ja kulttuuri ovat muokanneet sitä, ja muokkaavat edelleen. Seppänen pohtii, että vaikka liikkuminen itsessään on ihmiselle luonnollista, ihmiset ja yhteisöt vaikuttavat kuitenkin itse paljon siihen, millaisena liikuntaa ja urheilua pidetään, kuinka paljon sitä arvostetaan ja mitkä liikunnan osa-alueet kulttuurissa korostuvat milloinkin. Samalla tavoin kuin esimerkiksi taidekulttuuri, liikuntakulttuuri kertoo siitä, millainen koko yhteiskunnan kulttuuri on – se kertoo yhteiskunnan arvoista ja normeista kulloisenakin aikakautena. (Seppänen 1983, 15.) Vaikka Seppäsen mukaan liikuntakulttuuri voidaan yhä edelleen jakaa omiin osakulttuureihinsa, en koe tämän tutkimuksen kohdalla tärkeäksi avata sen enempää kaikkia liikunnan osakulttuurien käsitteitä, sillä tutkimukseni kohteena ovat lukioikäiset nuoret tytöt, joten on tarkoituksenmukaisempaa tarkastella liikuntakulttuuria erityisesti nuorten ja naisten kokonaisvaltaisen liikuntakulttuurin kannalta. (Seppänen 1983, 16.)

3.2 Muuttuva liikuntakulttuuri

Kun tutkitaan liikunnan merkityksiä, on mielestäni tarkoituksenmukaista ymmärtää millaisia muutoksia nuorten liikunnan harrastaminen – liikuntakulttuuri – on viime vuosikymmenien aikana kokenut. Liikuntakulttuuri ja siinä tapahtuvat muutokset pohjautuvat suurelta määrin yhteiskunnan muuttuviin ja vallitseviin olosuhteisiin, mikä osaltaan vaikuttaa varmasti myös nuorten liikunnalle antamiin merkityksiin. Tämän takia tarkastelen seuraavaksi sitä, miten suomalaisten nuorten liikuntakulttuuri on muuttunut ja kuinka se on muovautunut sellaiseksi kuin se on nyt.

Zacheus (2008) on tutkinut väitöskirjassaan eri sukupolvien liikuntasuhdetta ja sen muutosta kolmessa eri elämänvaiheessa. Zacheuksen mukaan yhteiskunnan muutosten myötä on muodostunut erilaisia sukupolvia, joiden liikuntasuhde on erilainen riippuen yhteiskunnan vallitsevista olosuhteista ja normeista. (Zacheus 2008, 259–262.) Koska tutkimukseni kohderyhmänä ovat lukiolaiset, on mielekästä tarkastella Zacheuksen havaintoja nuoruuden liikuntakulttuurista sekä nuorten liikuntasuhteesta ja -muodoista.

Nuorten liikuntasuhteen muutosta tarkastellessaan Zacheus (2008) on tutkinut muun muassa nuorten omakohtaista liikkumista. Huomattava muutos nuorten liikkumisessa on Zacheuksen mukaan tapahtunut koulumatkojen kulkemisessa. Ennen 1960-lukua lapset ja nuoret kulkivat kouluun pääosin omin voimin – kävellen, juosten, pyöräillen tai hiihtäen. Tällöin omakohtainen liikunta oli välttämätöntä ajoneuvojen harvinaisuuden vuoksi. Muutosta alkoi tapahtua 1960-luvulla, kun moottoriajoneuvot alkoivat yleistyä. Teknistynyt kuljetusyhteiskunta alkoi näkyä voimakkaasti 1960-luvulla syntyneiden elämässä muun muassa juuri koulumatkojen kulkemisessa. Autolla kulkeminen yleistyi vauhdikkaasti ja 1980-luvulla syntyneistä jo 22 prosenttia taittoi koulumatkansa ajoneuvon kyydissä. Yläkouluikäisenä, 13–16-vuotiaana ajoneuvoilla liikkuminen yleistyi entisestään ja omin avuin kulkeminen väheni edelleen. Autoistumisen lisäksi nuorten koulumatkojen kulkemiseen muulla keinoin kuin omin avuin vaikuttivat myös lisääntynyt liikunnallinen passiivisuus arkiliikunnan suhteen sekä ajoneuvokyydin turvallisuus. (Zacheus 2008, 116–118.)

Arkiliikuntaa nuoret pystyivät harrastamaan muillakin keinoilla kuin koulumatkojen taittamisella jalan. Zacheuksen (2008) mukaan esimerkiksi elinkeinoliikunta oli lähes puolella nuorista merkittävä arkiliikunnan muoto ennen 1950-lukua syntyneiden elämässä. Teknistymisen myötä maatalouden työt alkoivat vähentyä 1950–1960-luvuilla syntyneiden lasten nuoruudessa. Tämä murros kehityksessä aiheutti sen, että arkielämä alkoi olla nuorille yhä kevyempää ja 1970–1980-luvuilla syntyneiden nuoruudessa elinkeinoelämä ei

juurikaan enää pakottanut arkiliikuntaan. Toisaalta heidän kohdallaan alkoi korostua aktiivisuus opiskelu- ja työmatkaliikuntaa kohtaan. Zacheus toteaaakin, että Suomen teollistumisen ja palveluyhteiskunnallistumisen myötä arkiliikunnan määrä ja laatu ovat kokeneet selkeän muutoksen. Arkiliikunnan muutoksen lisäksi nuorten suhtautuminen koululiikuntaan muuttui 1960-luvulla ja sitä myöhemmin syntyneiden keskuudessa negatiivisemmaksi. Kaikkein vähiten koululiikunnasta Zacheuksen tutkimuksen mukaan pitivät 1970-luvulla syntyneet nuoret. Negatiivinen suhtautuminen selittyy Zacheuksen mukaan osittain opettajien toiminnalla ja palautteella, kilpailulla sekä nuorten fyysisen kunnan heikkenemisellä, mikä vaikutti koululiikunnan kokemiseen epämiellyttävänä. (Zacheus 2008, 119–128.)

Mahdollisesti muutos koululiikunnan luonteessa ja sisällöissä viime vuosikymmenien aikana on johtanut siihen, että nuorten suhtautuminen koululiikuntaan on muuttunut taas positiivisemmaksi nykypäivään tultaessa. Heikinaro-Johansson, Varstala ja Lyyra (2008) ovat tutkineet yläkoululaisten suhtautumista koululiikuntaan, ja heidän mukaansa 80 prosenttia yläkoululaisista suhtautuukin nykyään koululiikuntaan innostuneesti ja 18 prosenttia samantekevästi. Näin ollen erittäin pieni osa nuorista suhtautuu koululiikuntaan kielteisesti. Suhtautumisessa ei ole juurikaan eroja tyttöjen ja poikien välillä. Nykyään nuoret kokevat koululiikunnassa tärkeäksi erityisesti opettajan kannustavan toiminnan, tiloihin ja välineisiin liittyvät tarvittavat resurssit, sosioemotionaalisen ilmapiirin sekä oman hyvinvoinnin ja liikunta aktiivisuuden tärkeyden. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 34–35.) Nuorten suhde koululiikuntaan on siis vaihdellut viime vuosikymmenien aikana laidasta laitaan, mutta nykyään koululiikunta nähdään positiivisena ja on yksi pidetyimmistä oppiaineista koulussa.

Arki- ja koululiikunnan lisäksi Zacheus (2008) on tutkinut nuorten yleistä liikunnan määrää ja rasittavuutta tarkoittaen kehon liikuttamista kehon liikuttamisen vuoksi, eikä liikunnan harrastamista välineenä esimerkiksi työn teossa tai koulumatkojen kulkemisessa. Nuorten liikuntakertojen määrässä ei ole tapahtunut huomattavaa muutosta. Zacheuksen (2008) tutkimuksen mukaan ennen 1960-lukua syntyneet nuoret liikkuvat kuitenkin hieman enemmän kuin myöhemmin syntyneet. Kun 1920–1950-luvulla syntyneistä yli puolet harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa, 1970–1980-luvulla syntyneistä näin teki alle puolet. Tutkimustulosten mukaan liikuntakertojen määrä oli selkeässä yhteydessä liikunnan rasittavuuteen siten, että mitä useammin liikuntaa harrastettiin, sen rasittavampaa se myös oli. Hyvin rasittavaa liikuntaa harrastettiin suomalaisten nuoruudessa melko vähän ja liikunta olikin keskimäärin korkeintaan melko rasittavaa. Zacheus toteaa, että liikunnan harrastamisen yleisyyden tasaisuudesta huolimatta suomalaisten nuorten kestävyyskunto on viimeisten vuosikymmenien aikana heikentynyt huomattavasti, mikä näkyy selkeästi

esimerkiksi varusmiesten fyysisessä kunnossa. (Zacheus 2008, 130–135.) Myös Aaltonen (2008) tuo esille, että armeijan piirissä kutsuntaikäiset nuoret ovat yhä huonommassa kunnossa. Nuorten kunto onkin heikentynyt huomattavasti viimeisen 10 vuoden aikana. Aaltosen mukaan tämä havainto on ristiriidassa sen kanssa, että eräiden vertailutietojen mukaan nuorten liikunta- ja urheiluharrastuneisuus on lisääntynyt viime vuosina. Aaltonen pohtii, voiko tämä ristiriitainen tilanne johtua siitä, että aiemmin liikunnallinen elämäntapa on vaihtunut arjen liikkumattomuuteen, jota aktiivinen liikuntaharrastus ei pysty korjaamaan, jolloin nuorten fyysinen kunto väistämättä heikkenee. (Aaltonen 2008, 325.)

Nuorten harrastamat liikuntalajit ja niiden yleisyys on muuttunut suomalaisessa yhteiskunnassa. Zacheuksen (2008) mukaan liikuntalajien muutos ilmentää mielenkiintoisella tavalla yhteiskunnan muutosta kertomalla, mitkä lajit ovat olleet milloinkin pinnalla, ja samalla lajit kertovat myös liikunnan tehosta. Yhteiskunnan olosuhteet ovat vaikuttaneet paljon siihen, millaisia lajeja nuoret harrastavat. Esimerkiksi maalaiselämän aikakautena välineet oli tehtävä pääosin itse, mikä vaikutti paljon liikuntamahdollisuuksiin. Koska ennen 1950-lukua olosuhteet olivat hyvin erilaiset kuin nykyään, on muutos liikuntalajien harrastamisen suhteen Zacheuksen mielestä täysin ymmärrettävä. Muun muassa perinteiset kilpailulajit kuten hiihto ja yleisurheilu olivat ennen 1960-lukua syntyneiden nuoruudessa suosiossa, kun taas monipuolistuvien mahdollisuuksien ja teollistumisen myötä joukkue- ja välinelajit ovat yleistyneet. (Zacheus 2008, 136–138.) Jo 1980-luvulla Seppänen (1983) nosti esille kilpailuun, mutta myös leikinomaisuuteen perustuvan liikkumisen muuttumisen yhä enemmän hyvän olon tavoitteluksi sekä liikunnan näkemisen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen keinona (Seppänen 1983, 17.) Nykyään liikunta on yhä yksilöllisempää ja sitä perustellaan yhä enemmän elämysten antajana. Ojansen (2009) mukaan tämä johtuu länsimaisen kulttuurin luonteesta – ihmiset kokevat tarvitsevansa erilaisia elämyksiä ja siihen yhteiskunta vastaa tarjoamalla valmiita elämyspaketteja (Ojanen 2009). Myös muut kulttuurin piirteet näkyvät nuorten liikunnassa ja harrastetuissa lajeissa. Nuorison keskuudessa ovat yleistyneet tutkimuksen mukaan muun muassa lenkkeily, salibandy, aerobic ja kuntosaliharjoittelu, jotka koetaankin nykyään muodikkaiksi lajeiksi. Zacheuksen mukaan muodikkaiksi koettujen lajien harrastamiseen vaikuttaa suuresti yhteiskunnassamme vallitseva normi – täytyy olla fit, sopivan kokoinen, näyttää terveeltä, seksikkäältä ja urheilulliselta. Näin ollen Zacheuksen mukaan ei ole ihme, että kehon muokkaamiseen tähtäävät urheilulajit ovat nykyajan nuorten suosiossa. (Zacheus 2008, 136–138.)

Liikuntakulttuurin muutoksesta kertoo Zacheuksen (2008) mukaan myös muutos liikunnan harrastamispaikkojen suhteen. Ennen aikaan nuoret liikkuvat pääosin ulkona, mutta keinotekoisien liikuntaympäristöjen rakentamisen myötä liikuntaa harrastetaan yhä

enemmän sisätiloissa. Tutkimuksen mukaan ennen 1950-lukua sisätiloissa liikkuminen olikin hyvin harvinaista, sillä liikkuminen tapahtui lähinnä luonnossa, kotipihassa tai maantiellä. Myös 1950–1960-luvulla syntyneiden nuoruudessa liikuntaa harrastettiin yhä eniten ulkoilmassa, kun taas 1970–1980-luvulla syntyneet liikkuvat jo entistä enemmän sisätiloissa. Zacheus toteaa, että 2000-luvulla suomalaisten liikuntapaikat ovat huomattavasti aiempia vuosikymmeniä monipuolisempia, joten myös siltä osin liikuntakulttuurin muutos on ollut selkeä. (Zacheus 2009, 157–162.) Zacheuksen havaintoja tukee Seppäsen (1983) ajatus siitä, että perinteinen suomalainen liikuntakulttuuri perustui luonnonläheisyyteen ja siihen, että se loi päivittäistä elämänrytmiä. Nykyään kuitenkin valtio ja kunnat vastaavat liikuntakulttuurin ulkoisista edellytyksistä, kuten liikuntapaikoista katsomoinen sekä niiden käyttökunnosta. (Seppänen 1983, 17–24.) Rannikko ja Harinen (2013) ovat myös tarkastelleet nuorten käyttämiä liikunnan harrastamispaikkoja. Vaikka valtio ja kunnat tarjoavat nuorille valmiita paikkoja ja rakennuksia liikunnan harrastamiseen, Rannikon ja Harisen mukaan nuoret ottavat jatkuvasti käyttöön uusia, yllättäviäkin tiloja liikunnan harrastamiseen. Nuoret käyttävät luovuutta ja usein nuoret ei välttämättä koe edes harrastavansa liikuntaa sitä tehdessään, sillä liikuntaympäristönä toimivat ympäristöt, joissa nuoret viettävät muutenkin vapaa-aikaansa. Esimerkiksi metsäalueiden kivet ja parkkipaikat voivat toimia liikuntapaikkoina nuorison keskuudessa. Vaikka liikunnan harrastamista tuetaankin, aiheuttaa tällainen tilojen käyttö usein konflikteja, sillä kyse on julkisista tiloista ja ympäristöistä. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna esille nousee ristiriita nuorten omien tarpeiden ja halujen sekä yhteiskunnallisten tahojen ja liikuntalainsäädännön välillä. (Rannikko & Harinen 2013, 6-7.)

Hasanen (2013) mukaan aikuiset ja liikuntalainsäädäntö eivät osaa tarkastella nykyään liikunnan harrastamista nuorten näkökulmasta. Nuorten omaehtoinen liikunta voi jäädä aikuisilta huomaamatta. Liikuntaa harrastetaan nykyään myös muissa kuin liikunnalle organisoiduissa ympäristöissä, jota aikuiset eivät usein tule ajatelleeksi. Nykyajan nuorten liikuntakulttuurissa korostuukin liikunnan harrastaminen yhä monipuolisemmissa paikoissa – kaupungilla, leikkikentillä, metsissä. Se voi olla kavereiden kanssa hengailua, tempuilua, treeniä trampoliinilla tai omassa huoneessa. Liikuntaa harrastetaan nykyään siis monissa eri paikoissa hyvin eri tavoin. Liikuntakulttuuria tarkastellessa olisi näin ollen syytä keskittyä organisoitujen liikuntapaikkojen lisäksi muihin ympäristöihin ja nuorten omaehtoiseen liikkumiseen, jotta nuorten liikunnan harrastamisesta saataisiin kokonaisvaltainen kuva. (Hasanen 2013, 39–40.)

Liikuntapaikkojen monipuolistuessa myös liikunnan tarjoajat ovat monipuolistuneet, mikä on johtanut siihen, että nuoret käyttävät nykyään myös yhä enemmän yksityisten liikuntayritysten järjestämiä palveluja, mikä on vaikuttanut liikunnan kaupallistumiseen

(Zacheus 2008, 157–162). Kaupallistumisesta kertoo esimerkiksi juuri valmiiden liikuntapalvelujen ja -pakettien tarjoaminen ja niiden kuluttaminen.

Suomessa erilaiset liikuntapalvelujen suuret ja menestyneet tarjoajat vaikuttavat paljon nykynuorten elämään ja liikunnan harrastamiseen. Mainittakoon esimerkkinä Suomen ensimmäinen ja suurin näkyvimmin verkossa liikuntapalveluja tarjoava yritys, FitFarm. FitFarm tarjoaa kuluttajille muun muassa erilaisia verkkovalmennuksia dieeteistä lihaksenkasvatusprojekteihin, personal training -palveluita, fysioterapiaa sekä erilaisia tuotteita. FitFarmin valikoima on todella laaja ja valmennuksia on suunniteltu hyvin monenlaiset ja erilaiset lähtökohdat huomioon ottaen. (FitFarm; Gustafsberg 2015.) Koska nyky-yhteiskuntamme ja liikuntakulttuurimme normi – täytyy olla fit (Zacheus 2008, 136–138), saa vastauksen ja välineen FitFarmilta ja muilta samankaltaisilta palvelujen tarjoajilta, ostavat nuoret ja aikuiset yhä enemmän valmiita liikuntapaketteja, mikä osaltaan lisää liikunnan kaupallistumista.

Kiinteän ja vahvan kehon tavoittelusta kertoo nykypäivänä myös esimerkiksi personal training -palvelujen yleistyminen ja suosio. Hirvi (2014) on pro gradu -tutkielmassaan tutkinut fitness-kulttuuria itsensä kehittämisen, julkisen elämäntapamuutoksen ja valmennuskulttuurin näkökulmasta. Hirven mukaan nykyään ihmisillä on tarve kehittää itseään ja ulkomuotoaan, mutta he tarvitsevat siihen ohjeita ulkoapäin. Ihmiset ovatkin nykyään yhä enemmän ulkoa ohjautuvia. Personal trainereita tarvitaan myös juuri ulkonäkö tavoitteiden saavuttamiseen, sillä yhteiskunta on yhä ulkonäkökeskeisempi ja ulkonäkö voi olla yksi liikunnan harrastamisen syy. Nykyajan liikuntakulttuurissa onkin yhä yleisempää ulkoistaa itsensä kehittäminen ammattilaiselle. Tämän muutoksen on mahdollistanut Hirven mukaan jakautunut palveluyhteiskunta. Ammattilaisia tarvitaan myös yhä enemmän siksi, että liikunnan tulisi olla kaiken kiireen keskellä mahdollisimman tehokasta. (Hirvi 2014, 41–43.) Yhteiskuntaa kuvaakin nykyään yhä enemmän kiire ja ajanpuute, jotka näkyvät myös liikuntakulttuurissa.

3.3 Liikkumattomuus

Kuten jo aiemmin on todettu, suuri osa lapsista ja nuorista liikkuu liikuntasuositukseen nähden liian vähän. Myllyniemen ja Bergin (2013) tutkimuksen mukaan liikunnan harrastamattomuuteen vaikuttaa selkeästi muun muassa nuoren koulutustausta. Heidän mukaansa eniten liikuntaa harrastamattomia on sellaisten nuorten parissa, jotka eivät opiskele ja joilla ei ole peruskoulun jälkeistä tutkintoa. Heidän osuus liikuntaa harrastamattomista nuorista on Myllyniemen ja Bergin selvityksen mukaan 30 prosenttia.

Myös ammatillisen tutkinnon suorittaneista suhteellisen moni, 22 %, ei harrasta liikuntaa. Sen sijaan yliopisto-opiskelijoilla tai yliopistotutkinnon suorittaneista vain alle 10 prosenttia ei harrasta liikuntaa. Kauravaaran (2013) tutkimus ammattikoulussa opiskelevien liikunnan harrastamisesta asettuu samaan suhteeseen Myllyniemen ja Bergin tulosten kanssa, sillä hän kuvaa, kuinka ammatillisen koulutuksen opiskelijoille liikkumattomuus voi olla mielekäskin valinta. Kauravaara on tutkinut nuorten miesten suhdetta liikuntaan ja hänen tutkimuksensa osoittaa, että liikkumattomuus voi olla asia, jota ei häpeillä, eikä sitä välttämättä nähdä myöskään niin tärkeäksi ja merkitykselliseksi asiaksi, että sitä harrastettaisiin, vaikka tiedettäisiinkin liikkumattomuuden haitat ja vastaavasti liikunnan positiiviset vaikutukset. (Kauravaara 2013, 214–218; Myllyniemi & Berg 2013, 60.)

Useissa tutkimuksissa, niin myös Myllyniemen ja Bergin (2013) nuorten vapaa-aikatutkimuksessa, on huomattu, että usein liikkumattomuuden syy on ajanpuute. Heidän mukaansa etenkin 10–29-vuotiailla se on kaikkein yleisin syy liikunnan harrastamattomuuteen. 57 prosentille liikkumattomista nuorista se on ainakin jonkin verran merkittävä syy olla liikkumatta. Tarkemmin tarkasteltuna ajanpuute on merkittävä syy 48 prosentille 15–19-vuotiaista nuorista, ja tähän ikähaarukkaan myös tämän tutkimuksen kohderyhmä asettuu. Kauravaaran (2013) tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että jotkut nuoret eivät kuitenkaan innostu liikunnan harrastamisesta, vaikka aikaa siihen olisikin. Kauravaara toteaa, ettei nuori mies koe kiirettä, eikä näin ollen kiire asetu esteeksi liikunnan harrastamiselle. Kauravaaran aineistosta nousee esille nuoren miehen tarve olla aikatauluista riippumaton, mikä johtaa kiireettömään elämään. Liikunnan harrastaminen pakottaisi miehen sovitteluun aikataulujaan, mikä taas sotii nuoren miehen ”elämänsuoloja” vastaan. Näin ollen siis kiireetön elämä on voi olla nuorelle merkityksellisempi asia kuin mahdollisuus ja riittävä aika liikunnan harrastamiseen. (Kauravaara 2013, 219; Myllyniemi & Berg 2013, 77.) Myös Liimakka, Jallinoja ja Hankonen (2013) ovat tutkineet ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien liikunnan harrastamista ja myös heidän tulostensa mukaan nuoren elämään kuuluvat muut asiat, erityisesti kavereiden kanssa hengailu, koetaan usein merkityksellisemmäksi kuin liikunnan harrastaminen. Nuori saattaa myös kyllästyä säännölliseen liikuntaharrastukseen, kun muut nuoren elämänkenttään kuuluvat asiat koetaan merkityksellisemmäksi. (Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 37.) Liikunnan ei näin ollen välttämättä nähdä niin merkityksellisenä asiana itselle, että sille haluttaisiin uhrata aikaa. Liikkumattomuus ei myöskään sen terveysnäkökulmien tiedostamisesta huolimatta aiheuta nuorelle aina huonoa omatuntoa.

Muita syitä liikkumattomuuteen on Myllyniemen ja Bergin (2013) mukaan myös yksinkertaisesti se, ettei liikunnasta pidetä sekä liikuntatoiminnan ja -paikan puute. Myös liikuntaharrastuksen kalleus, lahjakkuuden puute sekä vamma tai sairaus nähdään jonkin

verran merkittävinä syinä liikunnan harrastamattomuuteen nuorten keskuudessa. Se, ettei liikunnasta pidetä, nousee Myllyniemen ja Bergin tutkimuksessa toiseksi yleisimmäksi syyksi liikkumattomuuteen. Jopa 36 prosenttia mainitsee, ettei pidä liikunnasta ja yleisintä kielteinen suhtautuminen on 20-vuoden puolin ja toisin. Myös liikunnan kalleus nähdään usein esteenä liikunnan harrastamiselle erityisesti silloin, kun nuori on juuri muuttanut pois vanhempien luota, eli useimmin ikävuosien 20 ja 24 välillä. Näin kokee noin kolmasosa liikuntaa harrastamattomista. (Myllyniemi & Berg 2013, 77–78.)

Jo aiemmin toin esille Myllyniemen ja Bergin (2013) havainnot siitä, kuinka koulutustaso vaikuttaa liikunnan harrastamattomuuteen ja liikkumattomuuden yleisyys etenkin ammattikouluopiskelijoiden keskuudessa näkyy myös Kauravaaran (2013) tutkimustuloksissa. Kauravaara on kuitenkin selvittänyt myös hieman laajemmin sosioekonomisen aseman vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Kauravaara kuvaa, että hänen tutkimukseensa osallistuneiden nuorten miesten perhetausta tuntuu vaikuttavan liikunnan harrastamiseen. Kauravaara kirjoittaa, että nuorten miesten perheissä on lapsuudesta asti tuettu enemmän vähäiseen liikunnan harrastamiseen kuin liikunnalliseen aktiivisuuteen, jolloin nuoret ovat lapsuudestaan asti sosiaalistuneet olemaan liikkumatta. (Kauravaara 2013, 222–223.) Liimakka, Jallinoja ja Hankonen (2013) sen sijaan kirjoittavat, että kavereiden kanssa hengailua arvossa pitävien nuorten motivoiminen liikuntaan voisi toimia, mikäli liikunnan harrastaminen muodostuisi koko porukan yhteiseksi asiaksi ja siitä tulisi sen myötä osa ryhmän identiteettiä (Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 38). Näin ollen myös nuoren sosiaalisilla suhteilla on merkitystä liikunnallisen aktiivisuuden kannalta. Vaikka mainitsemisani tutkimuksissa onkin tutkittu lähinnä ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoita ja itse tutkimuksessani tarkastelen liikunnan merkityksiä lukiolaistytöjen kokemana, on kiintoisaa ja tärkeää tarkastella asiaa monipuolista näkökulmista, jotta liikunnan merkityksiä on mahdollista ymmärtää kokonaisvaltaisesti.

3.4 Tytöt ja naiset liikuntakulttuurissa

Nykyään tyttöjen ja naisten liikuntakulttuuri on yhä tasa-arvoisempi poikien ja miesten liikuntakulttuurin kanssa. Aiemman ”tyttöjen ja poikien liikuntalajeihin” jaottelun sijaan Ojasen (2009) mukaan naiset ovat nykyään lähes ”samalla tasolla” miesten kanssa, kun puhutaan harrastetuista liikuntalajeista ja fyysisestä kunnosta. Naisille sopimattomia lajeja ei nykyään juurikaan ole, vaikka aiemmin liikuntalajeja jaoteltiin helpommin naisten ja miesten lajeihin. Naisten lajeja olivat lajit, jotka ovat ”sulavia” ja ”pehmeitä”, kuten uinti, tennis ja kuntoluistelu. Nykyään kuitenkin esimerkiksi nyrkkeily ja karate ovat yhä suosituimpia myös naisten keskuudessa ja naiset harrastavat yhä enemmän ennen

miehiseksi koettuja lajeja. Kuitenkin esimerkiksi paini koetaan yhä edelleen jollain tavalla miehiseksi lajiksi, vaikka naiset voisivat yhtä lailla sitä harrastaa. (Ojanen 2009.) Liikuntakulttuuri on siis viime vuosien aikana kehittynyt erityisesti harrastettujen liikuntalajien suhteen yhä tasa-arvoisemmaksi.

Liikuntakulttuurin muuttuminen yhä tasa-arvoisemmaksi näkyy hyvin selkeästi kuntosaliharrastaneisuudessa. Aiemmin erityisesti tavoitteellinen kuntosaliharrastus miellettiin enemmän miesten lajiksi, mutta nykyään myös yhä useampi nainen on alkanut harrastaa kuntosalilla käyntiä. Naisten osuus kuntosalilla kävijöistä kasvoikin vuodesta 2003 vuoteen 2010 huomattavasti: 13 prosentista 34 prosenttiin. Naiset ovat menneet kuntosaliharrastaneisuudessaan jopa miesten ohi. Tämän ajatellaan johtuvan osittain siitä, että Suomeen perustetaan yhä enemmän ainoastaan naisille tarkoitettuja kuntokeskuksia. Palveluita tarjotaankin yhä enemmän naisnäkökulmasta lähtien, sillä erilaiset ryhmäliikuntatunnit kuten zumba, ovat nykyään naisten suosiossa. (Suomen kuntoliikuntaliiton Kuntokeskusbarometri 2010, 6.) Fitness-kulttuurin ja -elämäntavan suosion nousu näkyy näin ollen naisten ja tyttöjen kuntosaliharrastaneisuuden lisääntymisenä, ja kuntosalilla käyminen onkin näkyvä osa naisten nykyistä liikuntakulttuuria.

Kuntosaliharrastuksen suosio kertoo myös tyttöjen ja naisten liikuntakulttuurin muutoksesta viime vuosikymmenien aikana. Lintunen (1986) on kirjoittanut 1980-luvulla, että siihen aikaan naisten liikunnassa kiinnostuksen kohteena on ollut äärimmäisen hoikkuuden ja kiinteyden tavoittelu. Siihen aikaan tavoite näyttäytyi tyttöjen kohdalla jatkuvana ponnisteluna, laihdutuskuureina ja oman painon tiedostamisena. Laihuutta tavoiteltiin sitä vaativilla ja edistävillä liikuntalajeilla kuten rytmisellä kilpavoimistelulla, telinevoimistelulla ja baletilla, jotka olivatkin tuohon aikaan suosittuja liikuntalajeja tyttöjen keskuudessa. (Lintunen 1986, 132.) Nykyään laihuuden tavoittelun sijaan tyttöjen ja naisten keskuudessa korostuu yhä enemmän juuri lihaksikkaan ja kiinteän vartalon tavoittelu (Zacheus 2008, 136–138), mikä näyttäytyy lisääntyneenä kuntosaliharrastaneisuutena. Kuntosaliharrastaminen sekä lihaksikkaan ja kiinteän vartalon tavoittelu näkyy nykyään esimerkiksi internetissä ja mediassa erityisen selvästi. Yhä useampi nuori nainen kirjoittaa muun muassa fitness-elämäntapaa, kuntosaliharrastusta ja voimakasta ja kiinteää vartaloihannetta kuvaavaa blogia. Erilaiset verkkoportaalit, kuten FitFashion (FitFashion), tarjoavatkin kanavia, joiden kautta tällaiset blogit saavat näkyvyyttä ja sitä kautta ne toimivat myös nuorten innoittajina.

Kuntosalilla käymisen lisäksi tytöille mieluisia liikuntalajeja tänä päivänä näyttävät olevan muun muassa ryhmäliikuntalajit, joissa ei niinkään kilpailla toisia vastaan, vaan liikutaan

yhdessä. Tällaisia lajeja ovat tanssi, jooga, ratsastus sekä erilaiset ryhmäliikuntatunnit. Vaikka tytöt liikkuvatkin mielellään yhdessä muiden kanssa, on Myllyniemen ja Bergin (2013) mukaan tyttöjen suosimissa liikuntalajeissa enemmän yksilölajeja kuin ryhmä- tai joukkuelajeja. Tällaisia tyttöjen suosiossa olevia yksilölajeja ovat muun muassa lenkkeily, kävely ja juoksu. 15 ikävuodesta ylöspäin lenkkeily ja kuntosali koetaan mielekkäimmiksi lajeiksi ja yhä edelleen omatoimisen liikunnan harrastaminen itsenäisesti näyttää korostuvan joukkueurheilun sijaan. (Myllyniemi & Berg 2013, 66–67.)

Vaikka näyttääkin siltä, että tyttöjen ja naisten liikuntakulttuuri on tasa-arvoistunut viime vuosikymmenien aikana poikien ja miesten liikuntakulttuurin kanssa ja tytöillä ja naisilla on mahdollisuus harrastaa yhä monipuolisemmin eri liikuntalajeja, näkyy naisten ja miesten eriarvoisuus joissain lajeissa edelleen hyvin voimakkaasti. Herrala (2015) on väitöskirjassaan tutkinut jääkiekkoa harrastavia tyttöjä ja todennut, että eriarvoisuus näkyy esimerkiksi ajatustavoissa ja liikuntaharrastuksen tukemisessa. Hänen tutkimustuloksensa osoittavat, että tyttöjen jääkiekkjoukkueet pelaavat usein esimerkiksi heitä nuorempia poikia vastaan, jolloin kulttuurinenkin käsitys tyttöjen heikkoudesta nousee esille. Eriarvoisuutta lisäävät myös taloudelliset resurssit esimerkiksi sponsoreiden vähyyden muodossa. Vaikka aivan viimeaikoina tasa-arvoistumista on ollut havaittavissa, Herralalle tyttöjen jääkiekon harrastaminen näyttäytyy edelleen asiana, jossa tytöt jäävät monien mahdollisuuksien ulkopuolelle poikien rinnalla. (Herrala 2015, 201–202.)

Tyttöjen ja poikien liikuntakulttuurien tasa-arvoistuminen on ollutkin pitkän aikavälin asia, joka vaatii edelleen kehitystä. Jo vuonna 1977 Heinilä (1977) on kirjoittanut liikuntakulttuurien eriarvoisuudesta ja todennut, että silloin tyttöjen ja naisten osallistuminen urheilukulttuuriin onnistui vain miesten ehdoilla, sillä suuri osa liikuntakulttuurista oli miesten kehittämää ja liikuntakulttuureja määrittä merkittävästi yhteiskunnan perinteinen työnjako. Jo tuohon aikaan Heinilä puhui tyttöjen ja naisten liikunta-asioiden tärkeydestä ja tasa-arvoistamisesta, mutta näki ongelmana menneisyyden, mikä edelleen vaikuttaa kulttuurisiin rakenteisiin. (Heinilä 1977, 21–22, 25.) Koska edelleenkin tyttöjen ja naisten liikuntakulttuuri ei ole tasa-arvoinen poikien ja miesten liikuntakulttuurien kanssa, voidaan huomata, kuinka pitkä prosessi tasa-arvoisuuden saavuttaminen on ja on sitä edelleen.

4 Liikunnan merkitykset

Tässä luvussa tarkastelen liikunnalle annettuja merkityksiä. Tarkastelen näitä merkityksiä neljässä laajemmassa näkökulmassa, joita ovat ulkonäkö ja ruumiinkuva, opiskeluhyvinvointi ja jaksaminen, sosiaaliset suhteet sekä terveystyötyminen. Lisäksi tarkastelen liikunnan sukupuolittuneita merkityksiä, jolloin keskitytään liikunnalle annettujen merkitysten yhtäläisyyksiin ja eroihin tyttöjen ja poikien välillä.

4.1 Ulkonäkö ja ruumiinkuva

Ruumiinkuvalla tarkoitetaan sitä, mitä ihminen ajattelee omasta kehostaan ja ulkonäöstään yleisesti. Ruumiinkuva on myös sitä, miten ihminen kokee ja tuntee oman kehonsa. Ruumiinkuva on siis ihmisen henkilökohtainen kokemus omasta vartalostaan ja ulkonäöstään. Positiivisen kehonkuvan omaava henkilö ajattelee kehostaan positiivisesti ja on siihen tyytyväinen sellaisena kuin se on. Hän kokee olonsa hyväksi ja hyväksyy itsensä. Sen sijaan negatiivisen ruumiinkuvan omaava henkilö on tyytymätön ulkomuotoonsa, jolloin hän usein haluaisi muuttaa vartalotyyppiään tai -muotoaan. Kehonkuva muuttuu läpi elämän ja on usein yhteydessä yksilön itsetuntoon sekä terveysvalintoihin. Healeyn (2014) mukaan ihmisellä on todennäköisesti parempi itsetunto sekä tasapainoisempi suhtautuminen syömiseen ja liikkumiseen silloin, jos hän omaa positiivisen kehonkuvan kuin ihmisellä, jonka kehonkuva on negatiivinen. (Healey 2014, 28.)

Nuorilla, etenkin tytöillä, on usein ongelmia oman kehonkuvansa suhteen (Healey 2014, 28). Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2013) mukaan teini-iässä nuoret ovatkin keskimäärin melko tyytymättömiä omaan ulkonäkönsä. 10–14-vuotiaista enemmistö on vielä erittäin tyytyväisiä ulkonäkönsä, mutta 15–19-vuotiaista erittäin tyytyväisiä on enää kolmannes. Sukupuolten väliset erot tyytyväisyydessä omaan ulkonäköön ovat suuret erityisesti juuri lukioikäisten, 15–19-vuotiaiden ryhmässä, jolloin ulkonäkönsä erittäin tyytyväisiä on pojista 47 prosenttia ja tytöistä vain 22 prosenttia. Ulkonäköä pidetään usein nuoruudessa

hyvin tärkeänä asiana, sillä Myllyniemen ja Bergin (2013) mukaan tyytyväisyys ulkonäköön korreloi voimakkaasti elämään tyytyväisyyden kanssa, kun taas muissa ikäryhmissä tyytyväisyys ulkonäköön korreloi voimakkaimmin tyytyväisyyteen omaan terveyteen. Tutkimuksen mukaan tyytyväisyys ulkonäköön on yhteydessä kuntoliikunnan määrään siten, että iän myötä sekä liikunnan määrä että tyytyväisyys ulkonäköön vähenevät. Kyseisen tutkimuksen mukaan näyttäisi siltä, että he, joille hyvältä näyttäminen on tärkeä liikunnan motiivi, eivät kuitenkaan liiku paljon. Näin ollen ulkonäkömotiivi ei usein kannusta nuorta pitkäaikaiseen ja säännölliseen liikunnan harrastamiseen. (Myllyniemi & Berg 2013, 95–96.)

Vaikka ulkonäkösyöt eivät välttämättä motivoi säännölliseen liikkumiseen, pidetään liikuntaa siitä huolimatta etenkin hyvänä painonhallinnan ja laihdutuksen keinona, jolloin liikunnalla nähdään olevan tässä suhteessa merkitystä ulkonäkölle. Vaikka liikunnan harrastaminen voi mennä jopa äärimmäisyyksiin esimerkiksi laihtumisen toivossa, on liikunnalla myös positiivisia merkityksiä terveellisten elämäntapojen, painonhallinnan ja sitä kautta ulkonäön kannalta. Hotti-Heikkinen ja Sekki (2003) ovat selvittäneet, että liikunnalla voidaan nähdä olevan positiivisia vaikutuksia ja merkityksiä kunnon ylläpitäjänä ja painon kurissa pitäjänä. Joidenkin tyttöjen mukaan liikunnan vaikutukset nähdään vain positiivisessa valossa. Liikunnallinen elämäntapa voi ollakin osa monen nuoren tytön elämää ja sen avulla kohotetaan kuntoa ja hallitaan painoa. Myös kehon muokkaus kuntosaliharjoittelun avulla on tytöille yhä tavallisempaa. Kuntosaliharjoittelulla tavoitellaan usein kiinteämpää ja lihaksikkaampaa vartaloa (Hotti-Heikkinen & Sekki 2003, 60–61, 67.) Kiinteä ja lihaksikkaampi vartalo onkin nykyaikana etenkin nuorten keskuudessa ”normi” (Zacheus 2008, 138), joten on ymmärrettävää, että nuoret tytötkin panostavat kehon muokkaukseen liikunnan keinoin.

Inkinen (2010) on pro gradu -tutkielmassaan selvittänyt, että etenkin nuoret naiset tiedostavat median luomien laihuusihanteiden vaikutuksen. Vaikka tytöt kritisoivatkin laihuusihannetta, näkyy se silti heidän omissa ajatuksissaan siten, että suuri osa tytöistä toivoisi olevan hieman nykyistä laihempia ja he myös pelkäävät lihomista. Osa tytöistä ei myöskään hyväksy vartaloaan ja siksi sitä täytyy muokata jatkuvasti, jotta se olisi halutun lainen. (Inkinen 2010, 70–74.) Myös Healeyn (2014) mukaan teini-ikäiset tytöt, jotka eivät pidä vartalostaan, haluavat usein laihduttaa hoikemman olemuksen toivossa. Nuorilla tytöillä on myös poikia todennäköisemmin huolia oman kehonsa ja ulkomuotonsa suhteen, vaikka tyytymättömyys on yleistä myös poikien keskuudessa. Koska etenkin nuoret tytöt ovat alttiita negatiiviselle kehonkuvulle, on vartalon muokkaaminen muun muassa liikunnan kautta yleistä. Laihdutuksen pohjautuminen huonoon ruumiinkuvaan lisää todennäköisyyttä riskialttiille laihdutusstrategioille kuten pakonomaiselle liikkumiselle. (Healey 2014, 28–29.)

4.2 Opiskeluhyvinvointi ja jaksaminen

Viime aikoina yhä useammassa tutkimuksessa on todettu, että fyysinen aktiivisuus voi merkitsevästi parantaa ihmisen mielenterveyttä ja näin ollen myös jaksamista (Raglin, Wilson & Galper 2006, 248.) Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen ja jaksamiseen ovat hyvin yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Mielenterveys on yksi tärkeä psyykkisen hyvinvoinnin osatekijä ja mielenterveys ohjaa elämää sekä huoltaa ihmisen psyykkisiä toimintoja. On arveltu, että liikunnan suurin merkitys ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin on juuri psyykkisen oireilun ja mielenterveyden häiriöiden ehkäisyssä. (Mental Health Foundation 2013, 8; Ojanen 1995, 9; Partonen 2005, 508–509.) Koska lukioikäiset ovat muun muassa opiskelun rasittavuuden ja tunne-elämän kehityksen takia alttiita mielen oireilulle, on tarkoituksenmukaista tarkastella, millä tavoin liikunta voi vaikuttaa ihmisen mielenterveyteen ja yleisimpiin mielenterveyden häiriöihin sekä oppimiseen.

Masennushäiriöt ovat yksi yleisimmistä mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Masennusoireet haittaavat tunne-elämää, käyttäytymistä sekä tiedollisia toimintoja. Masennusoireilla on myös taipumus uusiutua helposti. (Partonen 2006, 508–509.) Useissa tutkimuksissa on todettu, että liikunnan harrastamisella voidaan mahdollisesti ehkäistä masennusoireiden ilmaantumista sekä hoitaa lieviä tai keskivaikeita masennustiloja. Liikuntaa käytetään usein hoitomuotona yhdessä muiden hoitokeinojen, kuten lääkeyhdistelmien tai terapian kanssa. Sitä, kuinka usein ja millä intensiteetillä liikuntaa tulisi harrastaa, jotta masennusoireilta vältyttäisiin tai ne lievenisivät, ei tutkimuksilla ole voitu tarkalleen selvittää. Usein kuitenkin etenkin aerobisella liikunnalla, kuten lenkkeilyllä, on todettu olevan positiivisia vaikutuksia masennuksen hoitoon. Liikunnan merkitys masennuksen ehkäisyssä ja hoidossa perustuu lähinnä liikunnan tuomaan iloon ja sitä kautta mielialan sekä psyykkisen hyvinvoinnin paranemiseen. (Mental Health Foundation 2013, 20–21; Partonen 2005, 509; Raglin ym 2006, 251–252.)

Myös erilaiset ahdistuneisuuden häiriöt, kuten paniikkihäiriöt ja fobiat, ovat hyvin yleisiä väestössä. Ahdistuneisuuden asteet vaihtelevat lievistä vaikeisiin, ja ahdistuneisuutta esiintyy usein yhdessä masennuksen kanssa. Ahdistuneisuushäiriöstä kärsivän on usein vaikea kontrolloida pahaa oloaan ja ahdistunut olotila alkaa rajoittaa jaksamista ja toimintakykyä sekä vaikuttaa jokapäiväiseen elämään. Partosen (2005) mukaan liikunta lievittää ahdistuneisuutta lähinnä suorituksen aikana ja pari tuntia sen jälkeen, mutta pidempiaikaisia vaikutuksia tavoiteltaessa kuntoliikuntaa täytyisi harrastaa säännöllisesti siten, että suorituskerta kestää yli 20 minuuttia. Tutkimuksissa onkin todettu, että liikunnan lisääminen vähentää merkitsevästi ahdistuneisuutta. Keskimäärin 3-4 kertaa aerobista liikuntaa viikossa näyttää olevan hyvä määrä ahdistuksen ehkäisyyn ja hoitoon, mutta

tarkemman annos-vastesuhteen selvittämiseen kaivattaisiin vielä lisää tutkimusta. (Mental Health Foundation 2013, 22; Partonen 2005, 509–510; Raglin ym 2006, 249–250.)

Nykyään yhä useampi ihminen kokee itsensä stressaantuneeksi ja stressi voi olla voimakkaasti läsnä myös lukiolaisen elämässä. Kun ihminen on stressaantunut, hänen kehonsa on hyvin vireässä tilassa – keho on niin sanotussa hälytystilassa. Pitkään jatkuessaan stressi voi olla erittäin haitallista terveydelle, jaksamiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Suomen lukiolaisten liiton (2012) tekemän Lukiolaisten hyvinvointitutkimuksen mukaan stressi koettelee viikoittain lähes puolta lukio-opiskelijaa. Tutkimuksissa on ilmennyt, että fyysinen aktiivisuus voi toimia hyvin stressiä lieventävänä ja ehkäisevänä tekijänä. Tutkimusten mukaan aktiivisesti liikkuvilla ihmisillä on taipumusta alhaisempaan stressitasoon verrattuna vähemmän liikkuviin ihmisiin. (Mental Health Foundation 2013, 16; Suomen lukiolaisten liitto 2012, 28.) Näin ollen liikunnalla voidaan ehkäistä ja hoitaa myös stressiä, mikä edesauttaa jaksamista ja edistää psyykkistä hyvinvointia.

Tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen kohottaa myös mielialaa. Mielialalla on merkittävä vaikutus siihen, millaisina ihminen kokee jokapäiväiset tilanteet. Kun mieliala on korkea, ihminen kokee arjen rutiinit miellyttäväiksi ja epämiellyttävistäkin tilanteista selviytyy helpommin positiivisen mielialan avulla. Tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen on tehokas keino mielialan parantamiseksi. Fyysisesti aktiiviset ihmiset tuntevat enemmän positiivisia tunteita, kuten innokkuutta ja mielenkiintoa, verrattuna vähemmän aktiivisiin ihmisiin. Tutkimusten mukaan säännöllisesti harrastettuna matalan intensiteetin liikunta, kuten kävely, parantaa mielialaa tehokkaimmin. (Mental Health Foundation 2013, 15.)

Liikunta vaikuttaa myös itsetuntoon, mikä on yksi mielenterveyden avaintekijä. Itsetunnolla tarkoitetaan käsitystä itsestään ja omista kompetensseistaan elämän eri osa-alueilla. Ihmiset, joilla on korkea itsetunto, ovat tutkimusten mukaan tyytyväisempiä elämäänsä kuin huonon itsetunnon omaavat ihmiset. He ovat myös sinnikkäämpiä ja menestyvät paremmin niin koulu- kuin työelämässäkin. Liikunnan harrastamisella on suuri vaikutus yksilön fyysiseen itsetuntoon sekä pienempi, mutta merkittävä vaikutus yksilön kokonaisvaltaiseen itsetuntoon. Fyysisesti aktiivisilla ihmisillä onkin tutkimusten mukaan parempi itsetunto kuin vähän liikkuvilla ihmisillä. (Mental Health Foundation 2013, 19.) Koska mielialalla ja itsetunnolla on merkittävä vaikutus siihen, millaiseksi ihminen kokee jokapäiväisen elämänsä, voidaan niillä ajatella olevan merkitystä myös jaksamisen kannalta. Kun mieliala on hyvä ja itsetunto korkea, ihminen todennäköisesti myös jaksaa paremmin ja selviytyy helposti arjen askareista, kuten opiskelusta ja harrastuksista.

Psyykkinen oireilu kuten masentuneisuus, stressaaminen ja jännittäminen voivat aiheuttaa nuorelle koulu-uupumusta. Koulu-uupumusta on pitkittynyt stressioireyhtymä, jota esimerkiksi jatkuva kouluun liittyvä stressi, onnettomuus ja ylirasittuneisuus aiheuttavat. Koulu-uupumukseen liittyy suuri emotionaalinen väsymys ja kynnisyys koulutyötä kohtaan sekä riittämättömyyden tunteet opiskelijana. Koulu-uupumusmittari BBI-10 antaa tietoa siitä, kuinka yleistä masennus on, ja tutkimusten mukaan kymmenen prosenttia nuorista on hyvin koulu-uupuneita ja erittäin voimakkaasti uupuneita on viisi prosenttia. Lisäksi jopa kolmasosa nuorista on vaarassa uupua. Tutkimustulokset osoittavat lukiolaisten olevan selvästi uupuneempia kuin peruskoululaisten. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 9-21.) Myös koulu-uupumusta voidaan mahdollisesti hoitaa liikunnalla, sillä koulu-uupumus on yhteydessä muun muassa masentuneisuuteen ja itsetuntoon, joihin liikunnan harrastamisella on ehkäisevä ja hoitava vaikutus. Näin ollen fyysisellä aktiivisuudella voidaan ajatella olevan epäsuora vaikutus myös koulu-uupumuksen hoidossa ja ehkäisyssä.

Tutkimustietoon nojaten voidaan todeta, että liikunnan harrastamisella voidaan merkittävästi vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Lukioikäiset nuoret ovat alttiita stressille, ahdistukselle ja masennukselle esimerkiksi koulutyön kuormittavuuden takia ja siksi on tärkeä tiedostaa, että liikunnalla voidaan mahdollisesti ehkäistä, tai ainakin hoitaa stressiä, uupumusta ja mielenterveyden ongelmia.

4.3 Sosiaaliset suhteet

Monille liikunnassa on tärkeintä juuri sosiaalisten elämysten kokeminen vuorovaikutuksen kautta, ja monet liikuntalajit tuovatkin ihmisiä yhteen jo pelkästään lajin luonteen takia. Etenkin kouluikäisille liikunnan sosiaalinen merkitys on suuri, sillä yli puolella kouluikäisistä liikunnan harrastamista ohjaa sosiaalinen motiivi – ”kun ystäväkin harrastaa”. Yli kolmasosa nuorista harrastaa myös enemmän liikuntamuotoja, joissa toimitaan joukkueina tai ryhmissä, kun vastaavasti vain alle kymmenen prosenttia harrastaa ainoastaan yksilölajeja. Vaikka aikuistumisen myötä liikunnan sosiaalinen motiivi ja merkitys vähenevätkin, on monelle aikuisellekin muiden ihmisten seura ja läheisyys eräitä liikunnan tärkeimpiä tekijöitä. Liikunta on myös tärkeä ympäristö sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Ihmisten sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden kaipuu on siis erittäin tärkeä ihmisiä liikuttava tekijä. (Telama & Polvi 2005, 629–631; Vuori 2003, 33.)

Liikunnan sosiaalisissa motiiveissa ja siinä, harrastetaanko liikuntaa ryhmissä vai yksin, voi olla eroja siitä huolimatta, että suuri osa nuorista suosii liikuntamuotoja, joissa toimitaan

joukkueina. Scully ja Clarke (1997) ovatkin tarkastelleet sosiaalista motiivia sukupuolittain, jolloin on huomattu eroja tyttöjen ja poikien välillä. Vaikka joukkuelajit ja ryhmissä liikkuminen on nuorille usein mielekästä, ovat Scully ja Clarke havainneet, että joukkuelajit ovat mieleisiä erityisesti pojille, kun taas tytöt liikkuvat mieluusti yksin. Heidän mukaansa 66 prosenttia pojista pitää tiimityöskentelyä urheilussa tärkeänä, kun tytöistä puolestaan 36 prosenttia kertoo liikunnan perustuvan ryhmätoimintaan ja jopa 55 prosenttia tytöistä identifioi itsensä ”yksinliikkujaksi”. (Scully & Clarke 1997, 25.)

Vaikka tyttöjen ja poikien sosiaalisissa motiiveissa on huomattaviakin eroja, tutkimusten mukaan sosiaalisilla suhteilla ja liikunnan harrastamisella on merkittäviä yhteyksiä. Muun muassa Saaranen-Kauppinen, Rovio, Wallin ja Eskola (2011) ovat tutkineet suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden sosiaalisten suhteiden ja liikunnan harrastamisen välistä yhteyttä. Tutkimustulosten perusteella niin liikuntaharrastuksen lopettaminen kuin aloittaminenkin liittyy usein jollain tavalla sosiaaliin suhteisiin. Erityisesti perheen ja työn nähdään vaikuttavan paljon liikunnan harrastamiseen. Tässä tutkimuksessa käy ilmi liikunnan ja sosiaalisten suhteiden negatiivinen puoli. Usein esimerkiksi perhe-elämän työn vaatimukset menevät liikunnan edelle, jolloin liikunnan harrastaminen jää helposti pois. Liikunnan harrastamattomuus nähdään kuitenkin negatiivisena asiana, mutta siitä huolimatta arki ja ihmissuhteet ”voittavat liikunnan kustannuksella”. Liikunnan harrastamisen lopettamisen syitä pohdittiin myös opiskelijan näkökulmasta. Tutkittavat kokivat, että liikunta voi helposti jäädä sosiaalisen ympäristön muuttumisen ja uuden elämäntilanteen myötä. (Saaranen-Kauppinen, Rovio, Wallin & Eskola 2011, 19–21.)

Saaranen-Kauppinen (2011) ja muut tuovat esille kuitenkin myös sosiaalisten suhteiden liikuntaa lisäävän vaikutuksen mahdollisuuden. Tutkimustulosten mukaan liikunnan harrastamisen aloittamiseen voi vaikuttaa myös sosiaalinen toiminta ja ympäristö. Esimerkiksi opiskelun kautta saadut uudet tuttavuudet ja ystävyydet liitetään liikunnan aloittamiseen siihen innostavana, aloittamiskynnyksen ylittämisessä avustavana tai liikunnan jatkamista vahvistavana tekijänä. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 21–22.) Sosiaalisen ympäristön muutokset ja sosiaaliset suhteet voivat näin ollen vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti liikunnan harrastamiseen.

Liikunta usein myös sosiaalistaa ihmisiä ja vaikuttaa yksilön sosiaaliseen käyttäytymiseen. Kun ihminen sosiaalistuu, hän oppii toiminnan kautta yhteiskunnassa vallitsevia normeja, arvoja ja käyttäytymisen malleja eli hänestä tulee ”yhteiskuntakelpoinen kansalainen”. Liikunnan tuomalla yhteisöllisyyden tunteella onkin taipumus sosiaalistaa ihmisiä yhteiskunnan jäseniksi. Liikunta tukee sosiaalistumista myös moraalisen kehityksen kautta. Liikunta sisältää usein paljon ristiriitatilanteita, jolloin ihmisten on pohdittava moraalisia ja

eettisiä seikkoja ja pyrittävä ratkaisemaan vaikeita tilanteita. Näin ihminen oppii myös moraalisesti hyväksi kansalaiseksi. (Telama & Polvi 2005, 628–630; Vuori 2003, 32.)

Liikunnan harrastaminen usein myös muuttaa ihmisen sosiaalista käyttäytymistä. Liikunnan kautta tuleva vuorovaikutus muiden ihmisen kanssa edistää muun muassa yksilön kommunikointitaitoja, vastavuoroista auttamista sekä yhteistä suunnittelua. Vuorovaikutus onkin avaintekijä sosiaalisen käyttäytymisen muuttamisessa. Sosiaalisten taitojen oppimisen kannalta on tärkeää työskennellä ja oppia toimimaan erilaisten ihmisten kanssa, eikä vain tuttujen ja lähimpien ystävien kanssa. Sosiaalisia taitoja oppimalla ja kehittämällä ihminen kykenee ja on halukas olemaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa niin fyysisesti kuin sosiaalisestikin. (Telama & Polvi 2005, 629–634.) Liikunnan kautta ihminen voi siis luoda ja ylläpitää ihmissuhteita sekä toisaalta myös kehittää itseään sosiaalisena toimijana. Ihmiset voivat myös valita harrastamiansa liikuntalajeja sen perusteella, haluaako liikkua yhdessä muiden kanssa vai itsekseen.

4.4 Terveyskäyttäytyminen

Kun tarkastellaan nuorten liikunnan harrastamista heille suunnatun liikuntasuosituksen pohjalta, voidaan todeta, että nykyään nuoret liikkuvat suosituksiin nähden liian vähän. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008) on laatinut kansallisen fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille 7-18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Suosituksessa otetaan kantaa liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamiseen sekä liikkumattomuuden määrään. Suositus on terveysliikunnan minimisuositus ja se on kohdistettu kaikille 7-18-vuotiaille terveysliikunnan näkökulmasta. Tämä fyysisen aktiivisuuden yleissuositus pohjautuu asiantuntijoiden mielipiteisiin sekä tieteellisiin tutkimuksiin siitä, miten liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren normaaliin kasvuun, kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 10–11.)

Yleissuosituksen mukaan 13–18-vuotiaan nuoren tulisi olla päivittäin tunnista puoleentoista tuntiin fyysisesti aktiivinen. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää paljon reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke kiihtyy ja hengitys nopeutuu. Esimerkiksi reipas kävely ja pyöräily ovat hyviä reippaan liikunnan muotoja. Päivittäinen aktiivisuus koostuu yleensä useista lyhemmistä fyysisen aktiivisuuden ajanjaksoista, mutta suurin hyöty saavutetaan, kun vähintään puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta kertyy yli 10 minuuttia kestävästä yhtäjaksoisista reippaista liikuntasuorituksista. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää myös rasittavaa liikuntaa, jonka aikana hengitys ja sydämen syke kiihtyy huomattavasti. Nuorilla näitä tehokkaita ja rasittavia liikuntahetkiä tulee

luonnollisimmin jonkin vapaaehtoisen urheilulajin harrastamisen kautta. Reippaan ja rasittavan päivittäisen fyysisen aktiivisuuden lisäksi nuorten tulisi harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntaa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa. Näitä osa-alueita tukevia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, kuntopiiri, erilaiset hyppelyt, nopeita suunnanmuutoksia sisältävät pelit ja leikit sekä venyttely. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18–20.)



Kuvio 1. Liikuntasuositus 13–18-vuotiaille. UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry 2008.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008) toteaa, että liikunnan harrastaminen on vähentynyt ja maailma on muuttunut yhä istuvammaksi. Nuorten fyysinen kunto on viimeisten vuosikymmenien aikana heikentynyt ja koululaiset ovat yhä lihavampia. Suomalaisten nuorten ylipainoisuus on kolminkertaistunut viimeisen 30 vuoden aikana ja tällä hetkellä arviolta 11–25 % 7-18-vuotiaista on ylipainoisia. Lihomisen ajatellaan johtuvan osittain juuri arkiliikunnan vähenemisestä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 12–14.)

Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2013) kaikista 7-29-vuotiaista osallistujista 88 prosenttia sanoo harrastavansa jotain liikuntaa. Tässä kohtaa liikunnan harrastamisella tarkoitettiin

kuitenkin mitä tahansa liikkumista, eikä esimerkiksi liikuntalajin säännöllistä harrastamista. Vastausten mukaan liikunnan harrastaminen on silti erittäin yleistä. Jos tarkastellaan liikunnan harrastamista ikäryhmittäin, huomataan, että liikunnan harrastaminen vähenee huomattavasti 14 ikävuoden jälkeen ja lisääntyy taas 20 ikävuoden jälkeen. Näin ollen juuri lukioiässä nuoret harrastavat vähemmän liikuntaa kuin muina ikäkausina. Tyttöjen kohdalla liikunnan väheneminen ei ole yhtä jyrkkää kuin pojilla, sillä tyttöjen liikuntaharrastuksen yleisyys pysyy 80–90 prosentin välillä koko ikäjakaumalla. (Myllyniemi & Berg 2013, 59.) Myös Halme ja Laine (2005) ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia tutkimuksellaan, sillä heidän mukaansa liikunnan useus alkaa vähentyä 12–15-vuotiaana (Halme & Laine 2005, 4.)

Vaikka 88 prosenttia vapaa-aikatutkimukseen osallistuneista kertoo harrastavansa jotain liikuntaa, liikunnan säännöllisyyttä tarkastellessa huomataan, ettei liikuntaa harrasteta suositusten mukaisesti. Kaikista vastaajista nimittäin vain 14 prosenttia kertoo harrastavansa päivittäin vähintään puoli tuntia kerrallaan hengästyttävää liikuntaa. Sukupuolella ei ole tutkimuksen mukaan merkitystä tähän seikkaan. (Myllyniemi & Berg 2013, 62.) Kouluterveyskyselyn (2013) mukaan hengästyttävän liikunnan säännöllinen harrastaminen tyttöjen keskuudessa on vähentynyt vuodesta 2004 vuoteen 2013. Kun 2004 lähes 40 prosenttia lukioikäisistä tytöistä harrasti vapaa-ajallaan korkeintaan yhden tunnin hengästyttävää liikuntaa viikossa, vuonna 2013 näin teki vain 30 prosenttia. (THL 2013.) Vaikka valmiit liikuntasuosituksset voivat olla hieman keinotekoisia, ovat ne kuitenkin suuntaa-antavia. Halmeen ja Laineen (2005) mukaan eri tutkimukset osoittavat, että noin puolet lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa terveytensä kannalta riittävästi ja 2-20 prosenttia ei liiku juuri lainkaan (Halme & Laine 2005, 4). Näin ollen suuri osa nuorista harrastaa edelleen liian vähän liikuntaa suosituksiin nähden, vaikka joidenkin tutkimusten mukaan aivan viime vuosina nuorten liikunnan harrastaminen on kääntynyt nousuun (Aaltonen 2008, 325).

Jos tarkastellaan nuorten omaa näkemystä liikunnan riittävydestä, nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2013) mukaan 15–19-vuotiaista nuorista seitsemän kymmenestä katsoo liikkuvansa riittävästi. Määrä kuitenkin vähenee sitä mukaan, mitä enemmän tulee ikää. Kyseisen tutkimuksen mukaan vastaajat kokevat liikkuvansa riittävästi, jos kuntoliikuntaa harrastetaan noin neljä kertaa viikossa. Tässä tapauksessa kuntoliikunta on määritelty vähintään puoli tuntia kestäväksi hengästyttäväksi ja hikoiluttavaksi liikunnaksi. Kun liikunnan riittävyttä tarkastellaan liikunnan säännöllisyyden mukaan, 43 prosenttia nuorista kokee liikkuvansa riittävästi ja säännöllisesti. Kuitenkin jopa 29 prosenttia kertoo liikkuvansa epäsäännöllisesti, mutta silti mielestään riittävästi. (Myllyniemi & Berg 2013, 64–65.)

Liikunnan harrastamisen motiiveissa korostuu nuorten kohdalla terveys, hyvä kunto sekä hyvä mieli, sillä 85 prosenttia 10–29-vuotiaista pitää halua pysyä terveenä tärkeänä liikunnan motiivina. 76 prosentille halu olla hyvässä kunnossa ja 73 prosentille liikunnan tuoma ilo ovat myös hyvin tärkeitä motivaatioita. Sen sijaan liikunnan harrastamattomuuden syitä tutkittaessa on havaittu, että 15–19-vuotiaiden yleisin syy liikkumattomuuteen on ajan puute, sillä 57 prosenttia liikkumattomista nuorista sanoo sen olevan liikunnan harrastamisen este. Toiseksi yleisin syy on yksinkertaisesti se, ettei liikunnasta pidetä. (Myllyniemi & Berg 2013, 73,77.) Liikkumattomuuden syissä heijastuvat näin ollen yhteiskunnalliset olosuhteet. Esimerkiksi ajanpuute on läsnä yhä useamman ihmisen elämässä kulttuurissamme, mikä voi usein olla esteenä esimerkiksi juuri harrastamiselle.

4.5 Liikunnan sukupuolittuneet merkitykset

Kosken (2015) mukaan liikunnan merkitykset eroavat suurelta osin tyttöjen ja poikien välillä. Kosken tutkimuksen 34 merkityksestä vain kuudessa merkityksessä sukupuolten väliset erot jäivät melko pieniksi. Nämä merkitykset olivat ”uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen, pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen, omatoimisesti yksin tekeminen, muille esittäminen/esiintyminen, työnteko/ahkeruus sekä hienot välineet tai varusteet”. Tyttöihin verrattuna pojat pitivät liikunnassa merkityksellisempänä ”kilpailua ja kilpailemista, ronskeja otteita, toisten kanssa kamppailemista ja miehekkyyttä ja vauhdikkuutta”. Pojat pitivät tyttöihin verrattuna merkityksellisempinä myös ”taktikointia ja taidokasta tempuilua”. (Koski 2015, 30–31.)

Kosken 34 asettamasta liikunnan merkityksestä tytöt löysivät useampia heille tärkeitä asioita selkeämmin kuin pojat. Tyttöille liikunnan merkityksissä suurin ero poikiin verrattuna oli ”naisellisuudessa, notkeudessa, hyvässä olossa, ulkonäössä, kunnon kohottamisessa, murheiden unohtamisessa, ilossa ja virkeydessä, terveellisyydessä sekä onnistumisen elämyksissä”. Myös lihasvoiman kasvattaminen on nykyään tytöille tärkeämpää kuin pojille, mikä kertoo myös liikuntakulttuurin muutoksesta. (Koski 2015, 31.)

Zacheus (2009) on tutkinut liikunnan merkityksiä sukupolvien välillä ja jaotellut merkityksiä myös sukupuolittain. Hänen tutkimustulostensa mukaan kaikkein merkityksellisimpiä asioita liikunnassa suomalaisille nuorille yleisesti on sosiaalisuus sekä terveys ja hyvinvointi. Liikunnan sosiaalinen ja terveydellinen merkitys on ollut yhtä tärkeää molemmille sukupuolille, kun tarkastellaan yleisesti kaikkia sukupolvia. Kuitenkin nuorimmille, 1980-luvulla syntyneiden nuorten sukupolven tytöille, liikunnan sosiaalisuus sekä terveys ja hyvinvointi ovat olleet tärkeämpää kuin pojille. Zacheuksen tutkimuksen mukaan myös

rentoutuminen on keskimäärin tärkeämpää tytöille kuin pojille. Sen sijaan liikunnan fyysisyys ja kilpailu on koettu nuorten miesten kohdalla merkityksellisimmäksi kuin nuorten naisten keskuudessa. Ne ovatkin pojille osittain jopa rentoutumista tärkeämpiä asioita, lähes yhtä tärkeitä kuin sosiaalisuus ja terveys. Kuitenkin nuorimpien sukupolvien kohdalla liikunnan kilpailullinen merkitys on tasoittunut tyttöjen ja poikien keskuudessa siten, että sekä pojat että tytöt kokevat kilpailun lähes yhtä tärkeäksi. Kosken (2015) havainnot tukevat näin ollen osittain Zacheuksen tutkimustuloksia.

Lisäksi fyysisyyden tärkeys on kasvanut huomattavasti nuorimman, 1980-luvulla syntyneen sukupolven tyttöjen keskuudessa. Saman havainnon myös Koski (2015) on tehnyt myöhemmin omassa tutkimuksessaan. Tämä havainto kertoo ja kuvaa hyvin myös liikuntakulttuurin muutosta viime vuosikymmenien aikana. Vaikka kilpailu ja fyysisyys koetaan yhä merkityksellisemmiksi asioiksi liikunnassa, on liikunnan rentoutumismerkityksen voimistuminen ollut siitä huolimatta suurempaa kuin kilpailun. Myös ulkonäkö koetaan Zacheuksen mukaan yhdeksi liikunnan merkittävistä asioista molempien sukupuolten kohdalla. Mielenkiintoista kuitenkin on, että tytöt ajattelevat liikunnan tärkeyttä ulkonäölle yleensä, mutta pojille nimenomaan urheilullinen ulkonäkö on osoittautunut tärkeämmäksi asiaksi kuin tytöille. Lisäksi myös liikunnan muodikkuus on tytöille tärkeämpää kuin pojille. Zacheus kuvaa, kuinka liikuntakulttuurin muutos on ymmärrettävästi vaikuttanut nuorten liikunnalle antamiin merkityksiin siten, että merkitykset tyttöjen ja poikien välillä ovat tasoittuneet. (Zacheus 2009, 37–39.) Vaikka liikunnan merkitykset ovat tasoittuneet, on liikunnalle annetuissa merkityksissä edelleen havaittavissa eroja tyttöjen ja poikien välillä ja siksi liikunnan merkitysten tarkastelu tietyn sukupuolen näkökulmasta, tässä tilanteessa tyttöjen kohdalla, tuntuu mielekkäältä.

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tarkoituksena on tutkia, millaisia merkityksiä lukiolaistytöt kokevat liikunnalla olevan osana omaa elämäänsä. Pysin tutkimuksessani tarkastelemaan mahdollisimman kattavasti ja monipuolisesti kaikkia niitä merkityksiä, joita lukiolikäiset tytöt kokevat liikunnalla olevan ja sitä, miksi liikunta ei välttämättä ole tytöille merkityksellinen asia. Pysin myös tutkimaan, miten merkityksellistä liikunnan harrastaminen tyttöjen elämässä ylipäänsä on ja mihin elämän osa-alueisiin liikunnalla nähdään olevan merkitystä. Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millainen suhtautuminen lukiolaistytöillä liikuntaa kohtaan on?
2. Millaisia merkityksiä tytöt kokevat liikunnalla olevan osana omaa elämäänsä?
3. Miksi liikunnan harrastaminen ei välttämättä ole nuorelle tytölle merkityksellinen asia?

5.2 Merkityksiä tutkimassa

Merkitysten tutkiminen on nostanut viime vuosikymmenien aikana suosiotaan maailman monimuotoistumisen myötä. Lehtonen (2004) toteaa, että kulttuurisen vallankumouksen ja globalisaation myötä perinteiset arvojärjestelmät, tavat ja tottumukset ovat hajonneet, kun tiettyihin yhteisöihin liittäneet siteet ovat purkautuneet. Merkitykset ovat näiden muutosten myötä moninaistuneet ja jokainen hakee elämäänsä jotain merkityksellistä esimerkiksi edustamalla jotain ryhmää, valitsemalla tietyn elämäntyylin tai kannattamalla jotain urheilujoukkuetta. Samalla tapaa liikunta voi olla ihmiselle hyvin merkityksellinen asia eri asioiden vuoksi ja toisaalta sitä ei välttämättä koeta lainkaan merkitykselliseksi asiaksi. Merkitykset ja arvot rakentuvat ja saavat hahmonsia Lehtosen mukaan instituutioissa, sosiaalisissa suhteissa, tavoissa ja totumuksissa, uskomusjärjestelmissä sekä materiassa

ja sen käyttötavoissa. Yhdessä nämä muodostava kulttuureja, joiden merkityskartat tekevät maailmasta ymmärrettävän sen jäsenille. Nämä merkityskartat taas näkyvät toiminta- ja käyttäytymismalleissa, joiden omaksuminen liittää meidät johonkin kulttuuriin. (Lehtonen 2004, 16–17.) Merkityksiä tutkittaessa onkin hyvä tiedostaa, etteivät yksittäiset merkitykset ole myöskään täysin subjektiivisia, vaan ne rakentuvat kulttuurissa vallitsevien toimintatapojen ja tarinoiden varaan (Moilanen & Räihä 2010, 47–48). Merkityksen käsite ja merkitysten tutkiminen onkin ollut keskiössä juuri kulttuurintutkimuksessa (Alasuutari 1995, 49–50). Myös liikuntakulttuurin voitaisiin ajatella toimivan tällä tavoin, jolloin esimerkiksi nuorten tai vielä tarkemmin tyttöjen liikuntakulttuurissa voi rakentua aivan erilaisia merkityksiä kuin ikääntyvien liikuntakulttuurissa. Koenkin tästä syystä liikunnan eri merkitysten tutkimisen hyvin mielenkiintoiseksi juuri tietyn ryhmän kohdalla ja tähän tutkimukseen kohderyhmäksi valikoituikin lukioikäiset, nuoret tytöt.

Vaikka Lehtonen (2004) puhuu kulttuurintutkijana, sopivat hänen ajatuksensa merkitysten rakentumisesta tietyissä määrin oman tutkimukseni pohjalle etenkin silloin, kun ne yhdistetään fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusotteeseen. Koska en kuitenkaan tarkastele liikunnan merkityksiä varsinaisesti liikuntakulttuurin näkökulmasta, vaan lukiolaistytöjen oman kokemuksen pohjalta, vaikuttaa Lehtosen (2004) ajatusten lisäksi etenkin Varton (1992) näkemykset merkitysten rakentumisesta ja luonteesta siihen, miten merkityksiä tässä tutkimuksessani pyritään ymmärtämään. Lehtosen tavoin Varto puhuu merkitysten moninaisuudesta ja kuvaakin ihmisten maailman olevan merkitysten maailma. Varton mukaan ihmisten merkitysten maailma on niin moninainen ja monikerroksinen muun muassa asioiden välisten suhteiden ja niiden merkitysten myötä, ettei sitä voida mitenkään ajatella muodostuneeksi kaikille ihmisille samannäköiseksi. (Varto 1992, 56.)

Kun Lehtonen (2004) kuvaa merkitysten rakentumista kulttuurin vaikutuksen alaisena, vastaavasti Varto (1992) näkee merkitysten tarkastelun yksilön *elämismaailman* näkökulmasta mielekkäänä, jolloin korostuu myös merkitysten tietynlainen subjektiivisuus. Varton mukaan ihmisen elämismaailma on kokonainen merkitysyhteys, joka tekee toisesta sen, mikä hän on. Elämismaailma on niiden merkitysten kokonaisuus, joka muodostuu ihmistutkimuksen yleisistä kohteista, kuten yksilön, yhteisön, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja ihmisten välisten suhteiden kohteista. Näin ollen merkitysten tarkastelu ihmisen oman elämismaailmansa pohjalta ja se huomioiden on erityisen tärkeää, jolloin pyritään todella ymmärtämään toista – toisen elämismaailmaa. Tutkimuksen kohteet saavatkin merkityksensä elämismaailmasta, eli ihmisen kokemustodellisuudesta, joka on koko ajan läsnä, valmiina, muuttavana ja muutettavana. Laadullisessa tutkimuksessa elämismaailma nähdään merkitysten maailmana, jossa merkitykset ilmenevät muun muassa ihmisten suunnitelmina, toimina, päämäärien asettamisina, yhteisöjen toimina sekä yleisesti

ihmisistä lähtöisin olevina ja niihin päätyvinä tapahtumina. Merkitykset voivat syntyä vain ihmisten kautta ja siksi niitä voidaan tutkia vain laadullisella ihmistutkimuksella. (Varto 1992, 23–24, 59–60.) Tarkastelenkin liikunnan merkityksiä tutkittavien elämismaailmojen, tutkittavien omien kokemusten pohjalta, joista muodostan laajempia merkityskokonaisuuksia.

Varto (1992) näkeekin laadullisen tutkimuksen tärkeäksi tutkimusasenteeksi *merkityksen paradigman*. Tämän tutkimusasenteen mukaan ajatellaan muun muassa, että ihminen ja hänen elämismaailmansa nähdään ainutkertaisena tutkimuskohteena ja tutkimuskohdetta jäsennetään kokonaisvaltaisesti. Ajatellaan myös, että tutkija ja tutkimus kuuluvat tutkittavan kanssa samaan maailmaan, ja että tutkimus koskee merkityksiä. Tutkimuksessa on lisäksi tärkeää tulkinta ja ymmärtäminen, jolloin näkyväksi tulee hermeneuttinen ote, johon palaan tarkemmin jatkossa. Lisäksi tutkimuksen tiedetään muuttavan sekä tutkittavaa että tutkijaa. (Varto 1992, 57–58.)

Moilanen ja Räihä (2010) kirjoittavat, että merkitykset voivat olla tiedostettuja, mutta ne voivat osittain olla myös piileviä, mikä tekee niiden tutkimisesta erityisen kiintoisaa. Eri merkitykset muodostavat myös laajempia merkitysrakenteita ja näiden eri merkitysten yhteys ei välttämättä ole selkeä ihmiselle itselleen, vaikka yksittäiset merkitykset olisivatkin tiedostettuja. Moilanen ja Räihä korostavat, että merkitystenannot on liitettävä aina ihmisen muuhun elämään liittyviin merkityksenantoihin. (Moilanen & Räihä 2010, 46–47.) Näin ollen tutkielmassani pyrin tarkastelemaan liikunnalle annettuja yksittäisiä merkityksiä laajemmasta näkökulmasta ja suhteessa muihin, kokonaisvaltaisempiin merkityssuhteisiin. Varto (1992) puhuukin merkitysten ilmenemisestä suhteina. Hänen mukaansa merkitykset eivät ole irrallisia yksiköjä, joita voitaisiin tarkastella muodollisina rakenteina, vaan ne ovat asioiden välisiä suhteita, merkityskokonaisuuksia, joiden muodollisiin piirteisiin ei ole tarkoituksenmukaista keskittyä. Varton ajatus siitä, ettei merkitysten ajatella olevan sama asia kuin niiden kielelliset ilmaisut, vaikuttaa taustalla myös tässä tutkimuksessa. Varton mukaan mieli, jona laatu ilmenee, asettuu tutkijan maailmassa jäsenytyneenä paikalleen, jolloin tutkija voi mielen avulla ymmärtää tutkimuskohteensa. Tällöin ymmärretyksi tuleva suhde mielen ja tutkimuskohteen välissä on merkityssuhde. Varto kuvaa merkityssuhdetta yleisesti Rauhalan sanoin näin: ”..koettu mielellinen sisältö asettuu suhteeseen maailman tai jonkin sen osan kanssa siten, että maailma tai sen osa merkitsee ihmiselle sitä, mitä hän kokee.” Myös tutkijan suhde kohteeseensa syntyy merkityssuhteina, mikä on huomioitava tutkimuksen eri vaiheissa. (Varto 1992, 56–57.) Näin ollen pyrin tutkimuksessani muodostamaan tutkittavien kirjoitelmista nousevien merkitysten kautta laajempia merkityskokonaisuuksia ja näitä merkityksiä ja merkityssuhteita tarkastelen tutkittavien elämismaailmoista käsin. Koska oma suhteeni tutkimukseen syntyy myös merkityssuhteina,

pyrin koko tutkimuksen ajan keskittymään siihen, että tarkastelen liikunnalle annettuja merkityksiä juuri tutkittavien elämismaailmojen kautta, enkä sen pohjalta, miten olen itse kokenut ja ymmärtänyt nämä asiat omalla kohdallani. Varton (1992) mukaan tämä on tärkeä huomioida, jotta voimme saavuttaa todellisen ymmärryksen tutkittavasta asiasta. Tämä ajatus kytkeytyy hermeneuttiseen ajattelussa, mikä onkin vaikuttamassa tutkimukseni taustalla, etenkin aineiston analyysivaiheessa.

Vaikka merkityksiä tarkastellaankin tutkittavien elämismaailmoista käsin, on tutkijan hyvä olla tietoinen tutkimukseen vaikuttavasta kontekstista. Moilanen ja Rähä (2010) kirjoittavat, että merkitykset liittyvät aina johonkin kontekstiin, sillä asioilla tai esineillä ei itsessään ole merkitystä. Tämän takia merkityksiä tutkittaessa asiat on tärkeä suhteuttaa toisiin asioihin, jolloin tutkijalta vaaditaan herkkyyttä havaita erilaisia vivahteita. (Moilanen & Rähä 2010, 46.) Myös Lehtonen (2004) on aiemmin todennut, että tekstiä ja kontekstia on lähes mahdotonta erottaa toisistaan. Konteksteihin vaikuttavat tekstuaalisten seikkojen lisäksi muun muassa tilanne, lukijat ja tekstile asetetut funktiot. Lehtonen kirjoittaa, että kontekstit vaikuttavat siis merkitysten muodostumiseen ja kontekstit voidaan ajatella kulttuurisiksi resursseiksi, joiden kautta lukijat tuottavat teksteihin merkityksiä. (Lehtonen 2004, 165.) Vaikka en lähtökohtaisesti tarkastelekaan tutkimuskohdettani kulttuuritutkimuksen näkökulmasta, on minun tutkijana syytä huomioida kontekstien vaikutus. Tutkielmani kirjoitelma-aineistossa kontekstit ovat väkisin yhteydessä merkitysten rakentumisessa, sillä liikunnan merkityksiä on tarkasteltu paljon eri asiayhteyksien kautta ja näin ollen on huomioitava ne kontekstit, joissa käsitykset ja kokemukset syntyvät. Lisäksi on huomioitava myös kirjoitustilanteen luonteen vaikutus sekä oma tulkintani merkityksiä tarkastellessa.

Koska tutkin liikunnan merkityksiä lukiolaistytöjen kokemana, heidän elämismaailmojen kautta, sijoittaisin tutkielmani löyhästi fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusotteeseen. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote on myös hyvässä linjassa Lehtosen (2004) ja erityisesti Varton (1992) ajatusten kanssa, jolloin tutkimukselleni rakentuu selkeä pohja ja lähestymistapa. Fenomenologiassa ihmiskäsityksessä ovat keskeisessä asemassa merkityksen, kokemuksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. Fenomenologiassa kokemusten tutkiminen on keskiössä ja se käsitetään ”ihmisen kokemuksellisena suhteena omaan todellisuuteensa”. Ihmisen maailmansuhteen ajatellaan olevan intentionaalinen; kaikki merkitsee meille jotakin. Näin ollen ihminen toimii aina jonkin merkityksen pohjalta ja kokemus muotoutuu merkitysten mukaan. Merkitykset ovatkin fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde. Fenomenologiassa ihmisen ajatellaan olevan perustaltaan yhteisöllinen, eli merkitykset eivät ole meissä synnynnäisesti, vaan niiden lähde on yhteisö ja kasvuympäristö. Merkitykset ovat näin ollen intersubjektiivisiä ja kulttuurillisia. Kuitenkin voidaan ajatella myös, että jokainen ihminen on erilainen ja jokaisella erilaisuudella on

merkityksensä. Tärkeää on kuitenkin tiedostaa, että kulttuuri ja muu ympäristö vaikuttavat yksilön merkityksenantoihin ja sitä kautta kokemuksiin. Fenomenologisella tutkimuksella ei myöskään tavoitella yleistämistä, vaan tutkittavien sen hetkisen merkitysmaailman ymmärtämistä. (Laine 2010, 28–31.) Tutkielmassani olen kiinnostunut lukiolaistytöjen liikunnalle annetuista merkityksistä heidän itsensä kokemana, jolloin subjektien näkemykset korostavat. Tällä hetkellä vallitseva liikuntakulttuuri ja nykyajan normit ja arvot vaikuttavat kuitenkin nuorten valintoihin ja ne myös heijastuvat nuorten merkityksenannoissa, ja siksi ajattelen merkitysten rakentuvan osittain subjektien välisesti.

Fenomenologiassa korostuu kuvailu, mutta koska tässä tutkimuksessani pyrin tulkitsemaan ja ymmärtämään liikunnan merkityksiä mahdollisimman monipuolisesti, tarvitaan tutkimuksessa fenomenologian lisäksi hermeneutiikkaa (Varto 1992, 87). Hermeneuttinen ulottuvuus tulee tarpeelliseksi fenomenologiselle tutkimukselle juuri tulkinnan tarpeen kautta. Hermeneutiikassa merkitysten ajatellaan näkyvän ihmisten ilmaisuissa, ja niitä voidaan lähestyä ainoastaan ymmärtämällä ja tulkitsemalla ja siksi tässäkin tutkimuksessa tulkinnalla on selkeä tavoite ja rooli. Hermeneutiikassa ajatellaan, että ihminen toimii luontaisen ymmärryksen varassa, jota kutsutaan esiymmärrykseksi. Tutkimuksessani hermeneutiikka näkyikin erityisesti esiymmärryksen huomioimisessa sekä hermeneuttisessa kehässä – ymmärryksen kehämäisyydessä. (Laine 2010, 31–32.)

5.3 Kirjoitelmat tiedonkeruumenetelmänä

Tutkielmani aiheen ja luonteen vuoksi laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen tekeminen tuntui mielekkäältä valinnalta. Koska olen kiinnostunut erityisesti juuri lukioikäisten tyttöjen liikunnalle annetuista omakohtaisista merkityksistä, jotka pohjautuvat tyttöjen omiin näkemyksiinsä ja kokemuksiinsa, en pyrkinytään kovin yleismaailmallisen tiedon kartoittamiseen. Sen sijaan halusin selvittää liikunnan yksilöllisiä merkityksiä, joiden pohjalta voidaan kuitenkin tehdä luokittelevaa tai tyypittelevää tulkintaa eli pyrin hahmottamaan tyttöjen merkityksenannoista laajempia merkityskokonaisuuksia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritäänkin ymmärtämään tiettyä toimintaa, kuvaamaan jotakin tapahtumaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jostakin ilmiöstä (Alasuutari 1995, 231; Eskola & Suoranta 1998, 61), ja näin ollen oman tutkielmani kohdalla laadullisen tutkimuksen tekeminen oli tarkoituksenmukainen valinta.

Aineistonkeruumenetelmää valitessa minulla oli kaksi vaihtoehtoa: haastattelujen tekeminen tai yksityisten dokumenttien kerääminen. Aiheeni kannalta aineiston hankkiminen muutamalta henkilöltä ei tuntunut kuitenkaan kovin mielekkäältä, vaan

tarvitsin hieman suuremman kohdejoukon mahdollisimman monipuolisten ja kokonaisvaltaisten näkemysten selvittämiseen, joten hylkäsin haastattelumenetelmän ja päädyin yksityisten dokumenttien keräämiseen. Vaikka tiedostin haastattelumenetelmän hyvät puolet, kuten sen, että haastatellessa pystyy tarkentamaan ja esittämään lisäkysymyksiä, koin, että laajempi aineisto olisi aiheeni kannalta tarkoituksenmukaisempi. Päädyin siis yksityisten dokumenttien keräämiseen ja luotin siihen, että saan tarpeeksi kattavan ja monipuolisen aineiston. Lopulta päätin kerätä aineistoni toisen ja kolmannen vuoden lukio-opiskelijoista koostuvasta kahdesta opiskelijaryhmästä kirjoitelmien muodossa. Kvalitatiivisen tutkimuksen myötä aineistonkeruussa onkin yleistynyt sellaiset tavat, joissa pyritään tarkastelemaan ilmiötä ja ymmärtämään toimijoita heidän itsensä tuottamien tekstien, kuten kirjoitelmien, kertomusten ja muistelujen, avulla (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 206). Kirjoitelmat jostakin tietystä tutkijan antamasta aiheesta sopivatkin jopa lapsille, joilla on hyvä kirjoitustaito, eli noin kymmenvuotiaille ja siitä ylöspäin (Aarnos 2010, 178). Lukio-opiskelijat ovat tottuneet kirjoittamaan paljon esseitä ja muita tekstejä, minkä takia aineiston kerääminen kirjoitelmien muodossa tuntui järkevältä päätökseltä. Joskus tutkielmani aiheen kaltaisiin teemoihin liitetyt merkitykset voivat olla myös hyvinkin henkilökohtaisia ja uskon, että tutkimukseen osallistuvien on turvallista kirjoittaa ajatuksiaan paperille niin, etten voi jälkikäteen yhdistää jotain kirjoitelmaa tiettyyn henkilöön eli osallistujat pysyvät täysin anonyymeinä. Koen myös, että merkitysten tutkiminen juuri kirjoitetun tekstin kautta antaa mahdollisen hyvin monipuoliseen merkitysten tarkasteluun, jolla turvaan sen, että saan mahdollisimman kattavan näkemyksen liikunnan erilaisista merkityksistä. Pyrin pitämään kirjoitelmapyyntöni mahdollisimman avoimena, mutta koska hain tietoa muutamasta lähtökohdasta käsin, oli tarkoituksenmukaista rajata ohjeistusta kolmeen hieman yksityiskohtaisempaan, mutta silti avoimeen kysymykseen. Lisäksi pyysin ohjeistuksessani opiskelijoita kertomaan yhdestä tai kahdesta jollain tavalla merkityksellisestä liikuntatilanteesta, jotta voisin todella ymmärtää liikunnan merkityksiä kokonaisvaltaisesti. (Ks. Liite) Aarnos (2010) tuokin esille, että kirjoitelmien kerääminen edellyttää tutkijalta sopivaa aihetta, selkeää ohjeistusta sekä apukysymyksiä, joilla kirjoittajaa ohjataan kirjoittamaan tutkittavista asioista tarkoituksenmukaisella tavalla (Aarnos 2010, 178).

5.4 Osallistujat ja aineistonkeruun toteuttaminen

Tutkimukseen osallistui 31 tyttöä, jotka opiskelivat lukiossa toista tai kolmatta vuotta ja he olivat iältään 16–19-vuotiaita. Keräsin aineiston erään joensuulaisen lukion kahdelta eri terveystiedon ryhmältä. Molemmat olivat TE2-kursseja. Suurin osa molempien ryhmien

opiskelijoista oli tyttöjä, joten aineiston kerääminen juuri näiltä ryhmiltä tuntui järkevältä. Tutkimusluvan myönsi koulun rehtori.

Ensimmäinen aineistonkeruupäivä oli torstaina 19.11.2015 ja toinen keskiviikkona 16.12.2015. Molemmilla kerroilla aikaa aineistonkeruuseen oli yhden, 75 minuutin mittaisen oppitunnin verran. Aluksi esittelin itseni ja kerroin pro gradu -tutkielmastani. Korostin sitä, että tutkimukseni noudattaa eettisiä periaatteita ja kirjoitelmia käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä lue kukaan muu kuin minä. Kehotin nuoria myös rohkeasti kirjoittamaan juuri omista ajatuksistaan ja näkemyksistään. Tämän jälkeen varmistin, ovathan kaikki halukkaita osallistumaan tutkimukseeni ja korostin osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista. Pyysin myös opiskelijoita palauttamaan kirjoitelmansa nimettöminä, jotta heidän anonymiteetti säilyisi. Kaikki opiskelijat molemmissa ryhmissä halusi osallistua ja myös osa toisen ryhmän pojista halusi kirjoittaa aiheesta, vaikka kerroin, että tutkimuksessa otetaan huomioon vain tyttöjen kirjoitelmat. Annoin ohjeet kirjoitelman kirjoittamiseen suullisesti sekä kirjallisesti ja kehotin heitä esittämään kysymyksiä, jos jokin on epäselvää. Kerroin, että kirjoittamiseen on aikaa koko lopputunti, jottei heidän tarvitse kiirehtiä ja voivat todella keskittyä merkitysten pohtimiseen.

Varsinaisessa ohjeistuksessa (Ks. Liite) ensimmäisenä pyysin heitä kirjoittamaan oman ikänsä ja sukupuolensa. Seuraavaksi pyysin heitä kirjoittamaan omasta suhtautumisestaan liikuntaa kohtaan. Tämän jälkeen ohjeena oli kertoa, mitä myönteistä ja kielteistä liikunta heidän elämäänsä tuo. Pyysin heitä myös kirjoittamaan, miksi liikunta ei välttämättä kuulu osaksi heidän elämäänsä. Lopuksi pyysin opiskelijoita vielä kirjoittamaan yhdestä tai kahdesta jollain tavalla merkityksellisestä liikuntatilanteesta.

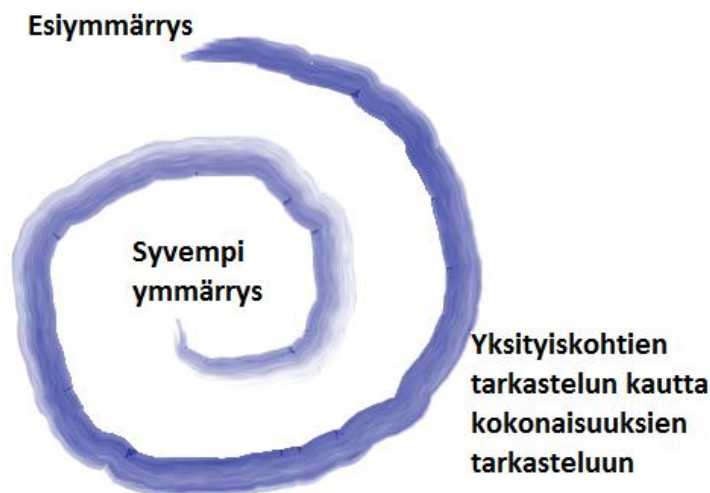
Kirjoittaminen sujui ilman suurempia häiriötekijöitä. Välillä ryhmän opettaja saattoi keskustella niiden opiskelijoiden kanssa, jotka olivat jo saaneet kirjoitelmansa valmiiksi, mutta se ei tuntunut häiritsevän muita kirjoittajia. Opiskelijat käyttivät kirjoittamiseen aikaa vaihdellen 15 minuutista reiluun tuntiin. Tyttöjä oli kahdessa ryhmässä yhteensä 32. Kirjoitelmia kertyi kuitenkin yhteensä 31, joista yksi palautettiin sähköisesti opiskelijan pyynnöstä. Kaksi tyttöä siis halusi kirjoittaa kirjoitelmasta sähköisesti konseptin sijaan, ja lähettää sen minulle sähköpostiin, vaikka toin esille, että silloin heidän henkilöllisyytensä tulevat minun tietoisuuteeni. Toinen tytöistä ei kuitenkaan palauttanut omaansa, joten lopulliseksi kirjoitelmien määräksi jäi 31. Kirjoitelmien pituus vaihteli puolesta sivusta kokonaiseen konseptiin.

5.5 Aineiston analyysi

Laine (2010) kirjoittaa, että puhuttaessa fenomenologis-hermeneuttisesta tutkimuksesta, tarkoitetaan sillä pääasiassa ajattelutapaa ja tutkimusotetta, eikä teknisesti säännönmukaista aineiston käsittelytapaa. Näin ollen tässäkin tutkimuksessa fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote saa oman muotonsa. Tärkeintä on toimia niin, että on mahdollista saavuttaa mahdollisimman syvä ymmärrys tutkittavien merkityksenannoista heidän oman kokemuksensa kautta. (Laine 2010, 33.) Vaikka laadullisen tutkimuksen aineiston analyysiin ei ole olemassa suoraviivaisia ohjeita, koen, että fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusote huomioiden koen tarkoituksenmukaisesti analysoida aineistoa tätä henkeä noudattaen. Niinpä analyysissä näkyy selvä hermeneuttinen ote, jolloin aineiston lukutapa on muodostunut tulkinnan ja ymmärtämisen pohjalle, jolloin minun on täytynyt ottaa huomioon myös tähän liittyvät hermeneuttisen ongelmat. Ongelmallista on siis, jos tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavan elämismaailmaa sen mukaan, miten on asiat itse kokenut. Koska tutkimuksen kohteena on toisen elämismaailma, on ne synnyttänyt ja niitä pitää yllä toinen ymmärrys. Tutkijan on tällöin jäätävä toisen ymmärryksen ulkopuolelle. Vaikka toisen merkityksenannot muistuttaisivat tutkijaa hänen omasta elämismaailmastaan, on tutkijan pyrittävä lukemaan tutkimuskohdetta huomioiden, että maailma on toisen. (Varto 1992, 58–59.)

Näen, että Varton ajatuksia aineiston tulkinnasta ja ymmärtämisestä tukee osittain myös Lehtosen (2004) näkemykset merkitysten ymmärtämisestä. Lehtosen mukaan tekstin analysoimisessa ei tarvitse keskittyä vain yhteen merkitykseen, vaan voidaan keskittyä niihin kaikkiin merkitysten mahdollisuuksiin, joita teksti avaa. Pyrinkin tutkielmani analyysivaiheessa selvittämään mahdollisimman kattavasti liikunnalle annettuja merkityksiä ja hahmottamaan tekstissä piileviä ”oikeita” merkityksiä. Lehtonen toteaaakin, että merkitykset harvoin näkyvät suoraan kirjoitettuna tekstin sisään, vaan se muodostuvat tekstin luennassa. Tähän vaikuttaa lukijan sijoittuminen konteksteihin ja kulttuurisiin tottumuksiin. (Lehtonen 2004, 112–114.) Pyrin näin ollen ottamaan huomioon myös oman taustani ja sen vaikutuksen merkitysten analysoimiseen ja se onkin ensiarvoisen tärkeää myös Varton (1992) mukaan, sillä vasta oman elämismaailman tiedostettuaan, tutkija voi todella ymmärtää ulkopuolelta niitä merkityksiä, joita tutkittavan tekstistä nousee esiin. (Varto 1992, 58–59.) Tutkijana olen pyrkinyt ”kohtaamaan” tutkittavan maailman sellaisenaan siten, että tiedostettuani oman elämismaailmani ja merkityksenantoni, pystyn jättämään ne sivuun kohdetta tarkastellessani. Pyrin siis ymmärtämään sitä maailmaa, jossa tutkittava itse sillä hetkellä on.

Merkitysten kokonaisuuksien voidaan ajatella alkavan hahmottua kehämäisesti tulkinnan myötä. Tämä *hermeneuttinen kehä* kuvaa tapaamme ymmärtää. Sen mukaan ymmärtäminen lähtee joistain tietyistä lähtökohdista ja palaa aina takaisin niiden oivaltamiseen ja ymmärtämiseen. Tällaisella kehämäisellä ymmärryksen syventymisellä tutkija pääsee jatkuvasti lähemmäs tutkittavan ”mieltä” lukutavassa huokuvista tutkijan omista piirteistä irti pääsemisen myötä. (Varto 1992, 69.) Hermeneuttinen kehä näyttäytyy omassa tutkimuksessani prosessina, jossa tutkittavien kokemukset alkavat asteittain erottautua omista käsityksistäni ja näin ollen pystyn ymmärtämään tutkittavien liikunnalle antamat merkitykset yhä selvemmin juuri heidän näkökulmistaan, elämismaailmoistaan, käsin. Lehtonen (2004) kuvaakin hermeneuttisen kehän olevan tutkijan dialogia tutkimusaineiston kanssa. Tutkija käy aineiston kanssa vuoropuhelua, jonka tavoitteena on ”toisen toiseuden ymmärtäminen”. Tutkiva keskustelu aineiston kanssa on kehämäistä, ymmärrystä jatkuvasti syventävää liikettä aineiston ja tutkijan välillä. Ymmärrys siis korjautuu ja syventyy analyysin edetessä, jolloin tutkijan esiymmärrys muuttuu. (Lehtonen 2004, 36.) Hermeneuttisen perinteen mukaisesti on kuitenkin tärkeä ymmärtää, ettei tulkinta ja ymmärtäminen pääty johonkin tiettyyn totuuteen, vaan se on jatkuva prosessi, jossa tutkijan lukutapa ja tutkimuskohde etääntyvät toisistaan. (Varto 1992, 69.) Alla esitän vielä kuvan, jossa kuvataan hermeneuttista kehää ja sen vaiheita.



Kuvio 2. Hermeneuttinen kehä.

Aineiston analyysi alkoi siis jo heti ensimmäisellä kirjoitelmien lukukerralla. Ensimmäisellä lukukerralla omat ennakkokäsitykseni ohjasivat kirjoitelmien lukua ja ymmärrystäkin vielä melko paljon. Aineistoon tarkempi ja syvällisempi perehtyminen mahdollisti kuitenkin

vähittäisen yksityiskohtien tarkastelun ja sitä kautta yksittäisten merkitysten tunnistamisen. Yhä useamman lukukerran ja yksittäisten merkitysten tarkastelun jälkeen merkityskokonaisuudet alkoivat hahmottua minulle yhä selkeämmin. Jokaisella lukukerralla pääsin myös lähemmäs ja lähemmäs merkityksenantoja juuri lukiolaistytön näkökulmasta, hänen elämismaailmassaan, jolloin myös oma esiyymmärryksen alkoi muuttua. Tällaisella aineiston hermeneuttisella tarkastelulla olen pystynyt nostamaan kirjoitelmista merkityskokonaisuuksia, jotka kuvavat liikunnan merkityksiä lukiolaistytöjen kokemana.

Koska tarkastelen tässä tutkielmassani varsinaisten liikunnan merkitysten lisäksi myös suhtautumista liikuntaan ja sitä, miksi liikunnan harrastaminen ei ole lukiolaistytölle aina merkityksellinen valinta, täytyi minun hahmottaa aineistoa muillakin tavoin kuin merkityskokonaisuuksina. Hermeneuttisen lukutavan myötä liikuntaan suhtautuminen alkoi hahmottua minulle yhä selkeämmin eri tyyppien mukaisesti, joten olen analysoinut aineistoa myös tyypittelemällä. Kuitenkin tyypitkin muodostuivat hermeneuttisen analyysin myötä ymmärryksen jatkuvalla syventymisellä. Myös liikunnan merkityksettömyys ja liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät hahmottuivat viideksi eri kokonaisuudeksi hermeneuttisen lukutavan myötä. Näin ollen hermeneuttinen analyysi johti siihen, että lukiolaistytöjen suhtautuminen liikuntaa kohtaan näyttäytyy aineiston pohjalta neljänä eri suhtautumistyyppinä. Liikunnan merkitykset sen sijaan näkyvät merkityskokonaisuuksina, joita tarkastelen niin positiivisina kuin negatiivisinakin merkityskokonaisuuksina. Lopuksi tarkastelen liikunnan merkityksettömyyttä ja liikunnan harrastamattomuutta eri syistä muodostuvina kokonaisuuksina.

5.6 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehdessä tutkija joutuu tekemään lukuisia päätöksiä, jolloin myös tutkijan etiikka voi joutua koetukselle useaan kertaan. Eettiset kysymykset tulee ottaa huomioon muun muassa tutkimusluvissa, aineistonkeruussa sekä aineiston käsittelyssä. Tutkija joutuu siis koko tutkimusprosessin ajan pohtimaan tekemiään ratkaisuja sekä ottamaan kantaa tekemänsä työn eettisyyteen ja luotettavuuteen. (Eskola & Suoranta 1998, 52–53, 209.) Pyrin koko tutkimusprosessin ajan tarkastelemaan prosessin etenemistä sekä omia valintojani siten, että tutkimuksessa tulisi noudatettua tutkimuseettisiä periaatteita sekä huomioimaan eettisyyteen ja luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä; minimoimaan sitä heikentäviä ja lisäämään sitä vahvistavia valintoja. Koska kvantitatiiviseen tutkimukseen verrattuna kvalitatiivisessa tutkimuksessa näkyy vahvasti myös tutkijan oma pohdinta ja tutkimusraportit, ovat laadulliset tutkimukset usein tutkijalle henkilökohtaisempia, minkä takia tutkijan tärkeä myöntää olevansa itse tutkimuksessa keskeinen työväline.

Tutkimuksen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja siksi eettisyyden ja luotettavuuden arviointi koskeekin koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 1998, 211–212.)

Varton (1992) mukaan tutkimuksen *pätevyys* on edellytys eettisyyden toteutumiselle. Kvalitatiivinen tutkimus koskee elämäkäytäntöjä, jotka vaikuttavat elämismaailman muuttumiseen. Epäpätevä tutkimus voi tulkita näitä elämäkäytäntöjä sellaisella tavalla, että elämismaailma muuttuu negatiivisessa mielessä ja tutkimuksella haettu tulkkiutuminen vääristyy. Varto toteaaakin, että tutkimus, joka ei täytä pätevyysvaatimusta, on vaarallista tutkimusta, sillä se voi muuttaa elämismaailmaa perusteettomalla tavalla. (Varto 1992, 103.) Olen pyrkinyt tutkimuksessani objektiivisuuteen tutkittavia kohtaan, jotta tutkimuksen tulokset voivat tarkoituksenmukaisesti vastata tutkimukselle asetettuihin kysymyksiin. Objektiivisuudella pyrin myös siihen, että tutkittavat tulevat ymmärretyiksi omista lähtökohdistaan ja kohtaan jokaisen tutkittavan kirjoitelmien kautta omana yksilönään.

Eettisten kysymysten pohtiminen onkin ollut tutkimuksessani mukana prosessin alusta asti, mutta erittäin ajankohtaiseksi niiden tarkastelu tuli aineistonkeruun aikana. Halusin kertoa tutkittaville mahdollisimman tarkasti tutkimuksestani ja sen tarkoituksesta. Kerroin ennen kirjoittamisen aloittamista tutkittaville sekä suullisesti että kirjallisesti, että kirjoitelmat pysyvät *luottamuksellisina*, eikä niitä lue kukaan muu. Kirjoittajien henkilöllisyys ei myöskään selviä kellekään, vaan kaikki kirjoittajat pysyvät *anonyymeinä*. Vaikka eräs tutkittava halusi palauttaa kirjoitelmansa sähköpostitse, en koe tätä anonyymiteetin kannalta haitalliseksi, sillä en tunne kyseistä nuorta henkilökohtaisesti, eikä hänen henkilöllisyytensä paljastu kellekään muulle. Näin ollen oma tietoni kirjoitelman kirjoittajasta ei vaikuta tutkimustuloksiin tai tutkimuksen eettisyyteen tai luotettavuuteen. Kerroin myös tutkittaville, että tutkimukseen osallistuminen perustuu täysin *vapaaehtoisuuteen*, ja että heillä on mahdollisuus saada lisätietoa tutkimuksesta minulta myös jälkeinpäin. Lisäksi kerroin tutkittaville kuka olen, mistä tulen ja mihin tarkoitukseen tulen heidän kirjoitelmiaan käyttämään. Kerroin kirjallisten ohjeiden lisäksi suullisesti kirjoitelman ohjeistuksen ja varmistin vielä, ettei tutkittaville jäänyt epäselvyyksiä tutkimukseen ja kirjoitelmien käyttöön liittyen. Kohdejoukkoa valitessa ja aineistoa hankkiessa huomioin myös sen, ettei minun ja tutkittavien välillä ole sellaista riippuvuussuhdetta, joka voisi mahdollisesti vaikuttaa tutkimukseen osallistumiseen ja tietojen antamiseen vapaaehtoisuuteen. (Eskola & Suoranta 1998, 55–57.) Vaikka olen itse pitänyt muutaman oppitunnin toiselle tutkimukseen osallistuneelle opiskelijaryhmälle, en kuitenkaan tunne niin henkilökohtaisesti ketään tutkimukseen osallistunutta nuorta, että uskoisin tämän vaikuttaneen tutkimukseen osallistumiseen. Uskonkin, että osallistuminen perustui täysin jokaisen nuoren omaan valintaan ja halukkuuteen, eikä kenenkään tarvinnut osallistua esimerkiksi

velvollisuudentunteen takia, sillä toin vahvasti esille tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuuden.

Tutkimuksen toteutuksessa olen ottanut huomioon myös *ihmisarvon kunnioittamisen* ja tehnyt tutkimusta sellaisen *herkkyyden* huomioiden, etteivät tutkittavat voisi loukkaantua tai tulla muuten epäoikeudenmukaisesti tai väärin kohdelluiksi. Esimerkiksi kirjoitelmapyyntöä laatiessa keskityin siihen, että puhuttelen tutkittavia kunnioittavasti ja heidän panostaan arvostaen. Koska tutkimuksessani ei käsitellä kovin arkoja aiheita, ohjeistus oli suhteellisen helppo muotoilla sellaiseksi, etteivät tutkittavat todennäköisesti koe kysymyksiä liian henkilökohtaisina. Myös aineistonkeruutilanne oli sopiva tällaisen aiheen käsittelyyn ja tutkittavilla oli mahdollisuus omaan tilaansa ja aikaansa. Yleisesti ottaen sopivalla herkkyydellä tutkimusprosessiin pyrin varmistamaan, että otan huomioon tutkimuksen mahdolliset eettiset ongelmat ja pystyn ratkaisemaan ne. Eskola ja Suoranta (1998, 60) korostavatkin herkkyyden olevan välttämätön ehto eettisten ongelmien tunnistamiseen ja sitä kautta ratkaisemiseen.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa on lisäksi hyvä huomioida muun muassa tutkijan avoin subjektiviteetti, uskottavuus, tulkintojen vahvistuvuus ja väitteiden perusteltavuus. (Eskola & Suoranta 1998, 211–213.) Minulla, kuten jokaisella meistä, on omakohtaista kokemusta liikunnasta ja liikunnalla on itselleni monia merkityksiä, pääosin positiivisia. Tutkimusta tehdessä, etenkin aineistoa analysoitaessa, olinkin hyvin tietoinen omista ennakkokäsityksistäni ja pyrin suhtautumaan kirjoitelmiin ja niistä nouseviin asioihin mahdollisimman neutraalisti sekä tarkastelemaan asioita juuri tutkittavien *elämämaailmoista* käsin ja jättämään omat kokemukseni tarkastelun ulkopuolelle. Näin pyrin takaamaan, että saan mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan liikunnan merkityksistä juuri tutkittavien kokemana, mikä on erityisen tärkeää, sillä tutkittavat voivat kokea asiat hyvin eri tavoin riippuen jokaisen omasta lähtökohdasta. Tätä omien ennakkokäsitysten sivuuttamisen tärkeyttä korostaa myös Varto (1992) erityisesti, kun puhutaan hermeneuttisesta analyysistä. Koska käsitteellinen tutkimuskohteen tavoittaminen tapahtuu kehämäisesti, teoriaa voi syntyä vain tutkimuksen lähtökohtaletusten ylitettyä. Teoria ei näin ollen ole sidoksissa tutkijan esiyymmärrykseen, vaan teoria syntyy tutkimuksesta ja jatkuvasta edellisen tason ylittämisestä. (Varto 1992, 108.) Eskolan ja Suorannan mukaan tutkimuksen uskottavuuden kriteerinä voidaankin käyttää, kysymystä siitä, vastaavatko hänen tulkintansa ja käsitteellistyksensä todella tutkittavien ajatuksia (Eskola & Suoranta 1998, 212). Pyrin kirjoitelman ohjeistuksella takaamaan mahdollisuuden laajoihin ja moninaiisiin kuvailuihin aiheesta, sillä varsinainen kirjoitelman ohjeistus oli melko vapaamuotoinen. Vapaamuotoisilla kysymyksenasetteluilla tavoittelin sitä, etteivät tutkittavat tule johdatelluiksi kysymyksiin vastaamisessa ja tämän

myötä myös myöskään ohjeistus ei vaikuttaisi tutkimustuloksiin ja sen myötä tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimustuloksia tarkastellessa pyrin myös suhteuttamaan tulkintoja aiempiin tutkimuksiin ja havaintoihin, jolloin tulkinnat ovat *vahvistettavissa*. Suhteellisen niukka aiempi tutkimustieto rajoitti kuitenkin tulosten peilaamista aiempaan tietoon, mikä on hyvä ottaa huomioon tulosten luotettavuutta arvioitaessa. Toisaalta vähäinen aiempi tutkimus aiheesta antaa tutkimukselleni mahdollisuuden tuoda uutta ja arvokasta tietoa ja ymmärrystä siitä, millaisia merkityksiä liikunnalla voi lukiolaistytöille olla.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2005, 217). mukaan tutkimuksen luotettavuutta kohentaa monipuolinen tutkimuksen eri vaiheiden avaaminen ja näkyväksi tekeminen lukijalle. Olen pyrkinyt läpi tutkimusraportin kertomaan valinnoistani ja tutkimuksen toteutuksesta sekä perustelemaan omia päätöksiäni, jotta lukijalle välittyisi selkeä kuva siitä, mistä lähtökohdista ja tarkoituspelistä tutkimus on tehty ja kuinka eri prosessin vaiheissa on toimittu.

6 Tutkimustulokset

Seuraavaksi tarkastelen tutkimukseni tuloksia. Ensin kuvaan yleisesti tyttöjen suhtautumista liikuntaan ja tämän jälkeen tarkastelen tarkemmin liikunnalle annettuja merkityksiä ja merkityskokonaisuuksia sellaisena kuin tytöt nämä merkitykset kirjoitelmissaan esittävät. Tämän jälkeen tarkastelen vielä sitä, miksi liikunta ei välttämättä ole nuorelle merkityksellinen asia ja mitä syitä liikkumattomuuteen on.

6.1 Lukiolaistyttöjen suhtautuminen liikuntaan

Lukiolaistytöt omaavat erilaisia suhtautumistapoja liikuntaa kohtaan. Aineistossani suhtautuminen liikuntaan näyttäytyi eroavan muun muassa sen mukaan, miten ja millä asenteella liikuntaa harrastetaan. Niinpä koen havainnollistavaksi tarkastella lukiolaistyttöjen suhtautumista tyypeittäin. Jokaisen tyyppin mukaan liikuntaan suhtaudutaan hieman eri tavoin. Tyypit, jotka nousevat esille tyttöjen kirjoitelmista ovat ”huippuaktiivit”, ”aktiiviliikkujat”, ”arki- ja on-off-liikkujat” sekä ”hyvänmielenliikkujat”. Huippuaktiiveja lukiolaistytöjä on viisi, aktiiviliikkujia kaksitoista, hyvänmielenliikkujia neljä ja arki- ja on-off-liikkujia kymmenen. Seuraavaksi esitän kunkin tyyppin suhtautumistavan ja ominaispiirteet tiivistetysti taulukkomuodossa, jonka jälkeen avaan jokaista tyyppiä tarkemmin.

	Huippuaktiivit	Aktiiviliikkujat	Hyvänmielenliikkujat	Arki- ja on-off-liikkujat
Suhtautuminen	Vakava	Myönteinen	Neutraali	Ristiriitainen
Piirteet	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntaa harrastetaan hyvin tavoitteellisesti, usein kilpatasolla • Liikuntaa harrastetaan paljon myös varsinaisen lajin ohella • Liikunnan haitat tiedostetaan, mutta liikunnasta ei silti luisteta 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiivinen liikuntaharrastaneisuus • Liikunnan huonot puolet tiedostetaan, mutta positiiviset asiat menevät niiden edelle • Liikuntaa harrastetaan omaehtoisesti 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikunta ei herätä suuria tunteita • Liikkumattomuus ei näyttäydy ongelmana ja liikunta on usein toissijainen asia muiden asioiden rinnalla • Liikuntaa harrastetaan omaehtoisesti 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikunta koetaan velvoitteena • Liikunnasta otetaan usein paineita ja se stressaa • Liikunnan hyvät ja huonot puolet näyttävät lähes yhtä merkittävinä asioina

Kuvio 3. Lukiolaistytöjen suhtautuminen liikuntaan tyypeittäin

6.1.1 Huippuaktiivit – vakava suhtautuminen

Viittä lukiolaistyttöä voi kuvata huippuaktiiviksi. Huippuaktiivi on tyttö, joka suhtautuu liikunnan harrastamiseen vakavasti ja hänellä on tavoitteita liikkumisen suhteen. Huippuaktiivi harrastaa jotain tiettyä lajia tavoitteellisesti, jopa SM-tasolla tai muuten kilpailemalla. Vakavasta suhtautumisesta kertoo liikunnan määrä ja asenne siihen. Huippuaktiivi tunnistaa myös itse oman vakavan suhtautumisensa liikuntaa kohtaan.

Harrastan muodostelmaluistelua kilpailumielessä, joten suhtaudun siihen vakavasti. Treenaan n. 4 kertaa viikossa, sekä sen lisäksi tanssin ja pyöräilen paljon. (N18)

Liikunta on kuulunut arkeeni ihan pienestä pitäen, ja se kuuluu vahvasti elämäni. Harrastan lentopalloa kymmenettä vuotta ja aloitin kuntosalilla käymisen vuosi sitten lajiharjoitusten ohella (-) määrä on noussut viiteen kertaan viikossa, eli joka arkipäivä. Viikonloppuisin on turnauksia ja harrastan omatoimista liikuntaa mm. kävelyä, juoksua, hiihtoa, rullaluistelua keskimäärin tunnin päivässä. (N22)

Huippuaktiivi, joka suhtautuu liikuntaan vakavasti, harrastaa myös muutakin liikuntaa mielellään lajinsa ohella. Edellä olevista nuorten sitaateista tämä nousee hyvin esille. Vaikka lajitreeneihin meneekin paljon aikaa, koetaan liikunta niin mielekkääksi ja tärkeäksi, että sitä halutaan harrastaa myös vapaa-ajalla. Huippuaktiivin vakavasta suhtautumisesta kertoo myös se, että vaikka nuori tiedostaa liikunnan haittapuolet, kokee hän liikunnan siitä huolimatta niin tärkeäksi, että haluaa jatkaa lajin harrastamista. Vaikka liikunnan harrastaminen vie muun muassa aikaa muulta tekemiseltä, eikä vapaa-aikaa juurikaan ole, on se silti vakavasti liikuntaan suhtautuvalle nuorelle tärkeä asia ja mielekäs valinta. Aina liikuntaharrastuksen ja arjen välillä tasapainottelu ei kuitenkaan ole nuorelle lukiolaistytölle helppoa.

Lukion ja aikaa vievän harrastuksen takia minulla ei jää oikein aikaa mihinkään muuhun. Mutta toisaalta en haluaisi luopua harrastuksestani. Joten monenlaisia tunteita olen liikuntaharrastukseni kanssa kokenut. (N22)

Stressiä syntyy jo koulun puolella, mutta varsinkin kisakausina on hermot kovilla. Myös vapaa-ajan puute on hankalaa ja uuvuttavaa, varsinkin kun vielä valmennan lisäksi kahdesti viikossa. (N28)

Vakavasti liikuntaan suhtautuva tyttö joutuu tasapainottelemaan monien asioiden välillä. Usein hän on myös vaativa itseään kohtaan; pelkää epäonnistumista ja haluaa tehdä ”työnsä” hyvin. Joskus vaativat harjoitukset, lukion kuormittavuus sekä fyysiset oireilut laittavat nuoren ajattelemaan, onko lajin harrastaminen sittenkään kaiken vaivan arvoista, vai olisiko lopettaminen helpompaa. Eräs tyttö kuvaakin omaa tilannettaan näin:

(--) vapaa aikaa ei tunnu riittävän. Välillä tuntuu myös, että kaikki kaatuu päälle sillä olen ihminen joka on aika täsmällinen ja tarkka, ja haluaa tehdä tekemänsä asiat huolellisesti. (--) Mietin myös välillä harrastukseni lopettamista, sillä tunnen, että kroppani ei kestä enää kaikkea. (N7)

Vakava suhtautuminen liikuntaan näyttäytyy siis tässä aineistossa erittäin aktiivisena liikunnan harrastamisena ja siihen panostamisena. Lajia harrastetaankin usein kilpatasolla. Liikunnan harrastaminen on pääosin nuorelle mielekäs, oma valinta, mutta siitä huolimatta liikunta voi aiheuttaa hankaluuksia, jolloin nuori joutuu puntaroimaan esimerkiksi lajin ja vapaa-ajan suhdetta ja tärkeyttä. Näin ollen vakava suhtautuminen ei tarkoita sitä, että liikuntaan suhtauduttaisiin aina myönteisesti. Huippuaktiivia kuvaa myös melko hyvin käsite *dual career*, eli nuorella on ura sekä opiskelijana että urheilijana – kaksoisura. Tutkimukseen osallistuneille huippuaktiiveille lukiolaistytöille opiskelun ja urheilun sekä muun elämän välillä tasapainoilu ei ole aina helppoa. Myös Manninen (2014) kirjoittaa pro gradu -tutkielmassaan, että usein juuri ajankäyttö, urheilun ja opiskelun sekä muun elämän

aikatauluttaminen on haasteellista nuorelle kilpaurheilijalle. Hänen mukaansa vaikeuksia koetaankin usein yläkoulussa ja toisella asteella, kun opiskelu on hyvin koulumaista ja pakolliset läsnäolot on suoritettava eikä koulun taholta aina jousteta. (Manninen 2014, 47.)

6.1.2 Aktiiviliikkujat – myönteinen suhtautuminen

Toinen aineistostani selkeästi nouseva tyyppi on aktiiviliikkuja, joka suhtautuu liikuntaan kokonaisuudessaan myönteisesti. Suurin osa tutkittavista, kaksitoista tyttöä, edustaa tätä tyyppiä, joten tutkittavien aines osoittautui tässä tutkimuksessa melko liikunnalliseksi. Nämä nuoret harrastavat liikuntaa aktiivisesti, muttei kuitenkaan kilpatasolla. Aktiiviliikkuja harrastavaa liikuntaa monipuolisesti ja kokee, että liikunta tuo paljon hyvää hänen elämäänsä. Myös arkiliikunta on luonnollinen osa aktiiviliikkujan arkea. Liikunta on yleisesti ottaen tärkeä asia aktiiviliikkujan elämässä.

*Liikunta on ollut minulle tärkeää pienestä asti, koska perheeni on liikunnallinen. Tykkään kaikenlaisesta liikunnasta. Olen harrastanut juoksua ja maastohiihtoa (--)
Tykkään myös käydä kuntosalilla satunnaisesti. Hyötyliikuntana pyöräilen koulumatkan (yhteensä noin 7km/pv) ja käytän koira lenkillä (noin 45 min/pv). Käyn myös ohjatulla Sweatbic-ryhmäliikuntatunnilla (kesto 1h) kerran viikossa. (N25)*

Nykyisin liikunta on kuitenkin yksi tärkeimmistä asioista elämässäni ja koen, etten tulisi toimeen ilman sitä. (N15)

Se, mikä näyttäytyy vahvasti aktiiviliikkujan myönteisessä suhtautumisessa, on liikunnan omaehtoisuus. Aktiiviliikkuja kokee liikunnan mielekkääksi erityisesti silloin, kun saa itse päättää, mitä harrastaa ja milloin. Kun liikutaan oman mielenkiinnon ja olotilan mukaisesti, liikuntaan on helppo suhtautua positiivisesti. Myös liikunnan syy on aktiiviliikkujalle usein sellainen, että liikunnan nähdään olevan hyväksi itselle, eikä liikuntaa harrasteta pakosta. Näin myös motivaatio liikuntaan säilyy ja liikunnasta on helppo saada iloa elämään.

Pyrin harrastamaan liikuntaa silloin, kun kerkeän, mutta myös omien voimien mukaan, joskus on vain houkuttelevampaa jäädä kotisohvalle makoilemaan. (N14)

*Olen omasta mielestäni liikunnallinen ihminen sekä koen liikunnan tärkeänä osana elämässäni. En ajattele liikunnassa olevan mitään tiettyä päämäärä kuten esimerkiksi kehonrakennus tai laihduttaminen vaan pidän sitä jatkuvana kehon ja mielen hyvinvointina. (--)
Yritän kuitenkin pitää liikunnan myönteisenä asiana ja siksi en pakota itseäni liikkumaan jos en todella jaksais tai ei huvita. Lähden vain silloin jos sitä itse haluan. (N24)*

Huippuaktiiviin verrattuna aktiiviliikkuja on armollisempi ja antaa itselleen luvan olla liikkumatta, jos aika ei tunnu riittävän tai ei vain huvita liikkua. Myönteisesti liikuntaan suhtautuva aktiiviliikkuja tiedostaa myös liikunnan haittapuolia, mutta ne eivät nouse yhtä merkityksellisiksi asioiksi kuin liikunnan tuomat positiiviset asiat. Moni aktiiviliikkuja kertoo, ettei meinaa löytää mitään negatiivista liikunnan harrastamisessa. Ja jos hankalia asioita löytyy, eivät ne vaikuta liikuntaan suhtautumiseen negatiivisesti. Vaikka liikunta mahdollisesti viekin aikaa joltain muulta, koetaan sen harrastaminen kuitenkin sen arvoiseksi.

Liikunnassa itsessään ei ole minulle negatiivisia merkityksiä, koska en pakota itseäni liikkumaan, vaan otan rennosti, jos haluan. (N11)

Negatiivisia vaikutuksia ei minusta siinä juuri ole. Se vie aikaa, mutta se on sen arvoista. (N12)

Kaiken kaikkiaan aktiiviliikkujasta huokuu positiivinen ja myönteinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan ja liikuntaa harrastetaankin mielellään, se on tärkeä osa elämää ja se tuo mukanaan enimmäkseen iloisia asioita nuoren elämään.

6.1.3 Hyvänmielenliikkuajat – neutraali suhtautuminen

Neljä lukiolaistyttöä kuuluu hyvänmielenliikkuajien ryhmään. Hyvänmielenliikkuja on tyttö, joka suhtautuu liikuntaan hyvin neutraalisti – se ei herätä työssä kovin suuria tunteita, kuten suurta iloa tai negatiivisia ajatuksia. Hyvänmielenliikkuja liikkuu aktiiviliikkuajan tavoin omaehtoisesti, mutta liikunnan harrastaminen ei ole yhtä aktiivista kuin aktiiviliikkuajalla. Liikunta on hyvänmielenliikkuajalle asia, jota on joskus kiva tehdä, mutta toisaalta liikkumattomuuskaan ei näyttäydy kuitenkaan ongelmana. Vaikka hyvänmielenliikkuajalla on samoja piirteitä kuin aktiiviliikkuajalla, erottautuu hyvänmielenliikkuajat omaksi ryhmäkseen kuitenkin juuri siksi, ettei liikunnalla nähdä olevan erityisen myönteisiä tai toisaalta negatiivisia merkityksiä. Hyvänmielenliikkuja ei myöskään välttämättä tunnista hänelle kovinkaan merkityksellisiä liikuntatilanteita, mikä kertoo siitä, että suhtautuminen liikuntaan on suhteellisen neutraali. Liikunta näyttäytyy myös toissijaisena asiana hyvänmielenliikkuajan elämässä, jolloin se ei ole suuri arvo itsessään.

Välillä, kun koulussa on rankempaa liikunnan harrastaminen jää vähemmälle, vuoden ajat vaikuttavat myös omaan liikkuvuuteeni, esimerkiksi talvella liikkumiseni jää vähemmälle pimeyden ja kylmyyden takia. (N13)

Hyvänmielenliikkuja näkee liikunnan varjopuolia ja on voinut kokea loukkaantumisia, mikä on rajoittanut liikunnan harrastamista. Liikunnan toissijaisuus, ja sen myötä neutraali

suhtautuminen näkyikin myös siinä, että vaikka vammojen takia liikuntaa ei voi harrastaa, ei se tunnu tuottavan lukiolaistytölle huomattavia negatiivisia tunteita, kun taas aktiiviliikkuja tuntee helpommin huonoa oloa liikkumattomuudesta.

Hyvänmielenliikkujalla ei myöskään välttämättä ole mitään tiettyä lajia, jota tykkää harrastaa, vaan hän on enemmän kokeillut useita urheilulajeja, muttei ole kuitenkaan innostunut niin paljon, että lajin aktiivisempi harrastaminen tuntuisi mielekkäältä. Hyvänmielenliikkuja ei myöskään halua aiheuttaa itselleen paineita tai stressiä aikataulutetusta liikunnasta, vaan liikkuu mieluummin silloin, kun huvittaa.

Olen aina pyrkinyt harrastamaan jonkinlaista liikuntaa, mutta varsinaista harrastusta minulla ei ole sillä en ole löytänyt lajia joka tuntuisi omalta enkä halua sitoutua harrastukseen jossa olisi tarkat aikataulut milloin tulee olla missäkin. (N27)

Näiden havaintojen perusteella hyvänmielenliikkuja ei tunnu ottavan paineita liikunnasta, harrastaa sitä omaehtoisesti silloin, kun huvittaa, eikä näe liikunnan vaikuttavan itseensä erityisen positiivisesti tai negatiivisesti, vaan suhtautuminen siihen on neutraali.

6.1.4 Arki- ja on-off-liikkuajat – ristiriitainen suhtautuminen

Kirjoitelmista nousi esiin vielä neljäs – ristiriitainen suhtautumistyyppi. Tähän suhtautumistyyppiin asettui toiseksi suurin osa tutkittavista; yhteensä kymmenen tyttöä. Lukiolaistyttöjä, jotka suhtautuvat ristiriitaisesti liikuntaan, yhdistää se, että liikunta on pääosin arkiliikuntaa tai on-off tyyppistä, eli välillä on kausia, jolloin liikuntaa harrastetaan paljon, kun taas välillä liikkuminen jää kokonaan pois. Arki- ja on-off-liikkuja on tyttö, joka ei erityisemmin nauti liikunnan harrastamisesta, mutta liikkuu silti ainakin silloin tällöin, koska kokee sen jonkinlaisena ”velvoitteena”.

En varsinaisesti nauti liikunnasta, vaikka suorituksen jälkeen olo onkin hyvä. Käyn salilla lähinnä ulkonäöllisistä syistä. (N16)

Pyrin liikkumaan fiilispohjaisesti ja jaksamisen mukaan, mutta se on myös välillä stressitekijä kaiken muun ohella. (-) Usein mietin mielessäni ”pitäisi mennä”, jolloin motivaatio laskee ja urheileminen tuntuu ”pakkopullalta”. (N29)

Arki- ja on-off-liikkuja yhdistää se, että he tiedostavat melko paljon niin liikunnan positiivisia kuin negatiivisiakin puolia. Ristiriitaisesti liikuntaan suhtautuva kuvaa usein liikunnan tuovan hyvää oloa ja sillä on myös useita muita positiivisia merkityksiä tytölle, mutta toisaalta hän myös tiedostaa useita liikunnan haittapuolia, jotka vaikuttavat häneen suuresti. Arki- ja on-off-liikkujalle liikunnan huonot puolet näyttävät lähes yhtä merkityksellisinä kuin liikunnan

hyvät puolet, jolloin suhtautuminen liikuntaan on hyvin ristiriitainen. Liikunta tuo hyvää oloa silloin, kun sitä tekee, mutta liikunnan haittapuolet tekevät liikunnan harrastamisesta vähemmän mieluisan. Arki- ja on-off-liikkuja kokee usein omaehtoisen liikkumisen mielekkääksi, mutta liian vakava liikkuminen aiheuttaa lähinnä ahdistusta. Moni tyttö kertookin nauttivansa etenkin itsenäisestä liikunnasta omalla ajalla, kun taas esimerkiksi koululiikunta aiheuttaa lähinnä ahdistusta:

Lapsena minua kuskattiin jos jonkinmoisiin liikuntakerhoihin sun muihin, ja varsinkin koululiikunta oli koko peruskoulun ajan yhtä helvettiä kaltaiselleni äärettömän kömpelölle ja isokokoiselle ihmiselle. (--) Hyötyliikuntaa elämäni kuuluu sen sijaan päivittäin. Rakastan rauhallisia lenkkejä koirani kanssa ja pyöräillen useamman kerran viikossa kirpputoreille, eli loppujen lopuksi en kuitenkaan elä täysin liikunnatta. (N21)

Ristiriitaisesta suhtautumisesta ja liikunnan kokemisesta veloitteena kertoo myös se, että arki- ja on-off-liikkuja kokee helposti syyllisyyttä siitä, ettei ole harrastanut liikuntaa. Tyttö kamppailee sen ajatuksen kanssa, että pitäisi liikkua, muttei motivaatiota tunnu olevan, mikä aiheuttaa syyllisyyden tunteita. Myös esimerkiksi loukkaantuminen on voinut rajoittaa liikunnan harrastamista, mikä harmittaa, sillä liikuntaa ei edes voi harrastaa samalla tavoin kuin haluaisi.

Tämänhetkinen suhtautumiseni liikuntaan on melko laiskahko – haluaisin kyllä ruveta käymään salilla ja lenkeillä – mutta motivaatiota ei vain ole tarpeeksi, ja se kyllä harmittaa tosi paljon. (N4)

Liikuntakykyyni ja motivaatiooni vaikuttaa myös astma ja vasemman polven revennyt nivelkierukka. (--) Silloinen koulumatkani (1km) sai vedet silmiin kivusta, joten sellinen intohimo liikuntaan hiipui, vaikka pidän siitä edelleen. (N29)

Arki- ja on-off-liikkujan suhtautuminen liikuntaan on siis ristiriitainen ja hankalakin. Liikunnassa nähdään paljon hyvää, mutta toisaalta jokin tekee siitä epämieluisan. Liikunnan huonot puolet koetaan voimakkaasti ja liikkumattomuudesta podetaan helposti huonoa omatuntoa. Liikuntaan on hankala suhtautua pelkästään myönteisesti tai edes neutraalisti, sillä se nähdään veloitteena, mikä vaikuttaa siten, että liikunta alkaa tuntua ”pakkopullalta”.

Eri suhtautumistyypeistä voidaan huomata, että liikunta herättää nuorissa erilaisia ajatuksia ja sen myötä myös suhtautuminen liikuntaa kohtaan vaihtelee riippuen lukiolaistytön lähtökohdista. Huomioitavaa kuitenkin on, että vaikka suuri osa lukiolaistytöistä suhtautuu liikuntaan ristiriitaisesti, täysin negatiivisesti liikuntaa kohtaan ei suhtaudu kukaan tytöistä. Vaikka joillakin lukiolaistytöillä on hyvin rankkojakin kokemuksia liikunnasta ja sen myötä liikunnalle annetaan myös huomattavan paljon negatiivisia merkityksiä, löytyy liikunnasta aina myös jotain hyvää ja arvokasta.

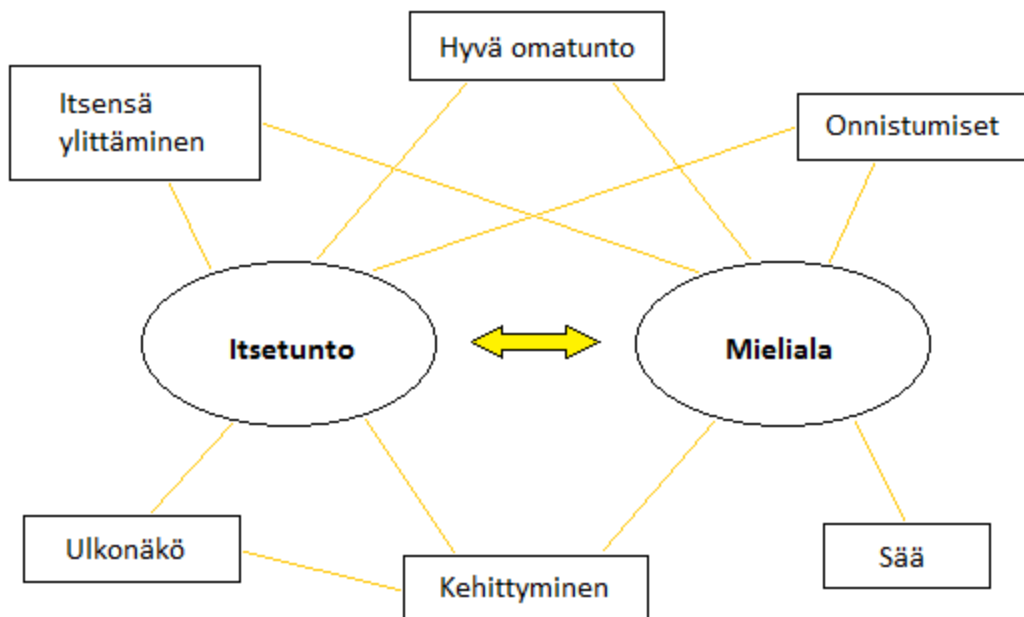
6.2 Liikunnan merkitykset

Tässä luvussa tarkastelen yksityiskohtaisemmin niitä merkityksiä, joita lukiolaistytöt kokevat liikunnalla olevan. Tarkastelen merkityksiä merkityskokonaisuuksien kautta, jolloin laajempi näkökulma alkaa vähitellen näyttäytyä yksityiskohtaisempana merkitysten kirjona. Merkityksiä on kuitenkin mielekästä tarkastella juuri kokonaisuuksien kautta, sillä merkitykset ovat myös yhteydessä toisiinsa, eikä kaikkia voi edes erottaa omiksi merkityksiksi. Merkityskokonaisuudet, jotka hahmottuvat lukiolaistytöjen kirjoitelmista ovat: *liikunta psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä, liikunta fyysisen hyvinvoinnin edistäjänä, liikunta sosiaalisten suhteiden kenttänä, liikunta arjen tasapainottajana, liikunta vertailuna ja paineiden tuojana, liikunta ajan viejänä, liikunta ikävien tunteiden tuojana ja liikunta fyysisen terveyden horjuttajana.*

6.2.1 Liikunta psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä

Lukiolaistytölle liikunta voi olla merkittävä psyykkisen hyvinvoinnin edistäjä. Tässä tutkimuksen aineistossa liikunta psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä näyttäytyikin ehkä kaikkein merkityksellisimpänä ja moniulotteisimpana merkityskokonaisuutena. Tarkastelen liikuntaa lukiolaistytön psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä yhä edelleen kahdessa, hieman suuremmassa merkityskokonaisuudessa, jotka muodostuvat edelleen vielä yksityiskohtaisemmista merkityksistä. Nämä merkityskokonaisuudet ovat *itsetunto ja mieliala* sekä *stressin ja pahan olon purkaminen*.

Itsetunto ja mieliala



Kuvio 4. Liikunnan merkitys itsetunnolle ja mielialalle

Työille liikunnan merkitys itsetunnolle ja mielialalle korostuu tyttöjen kirjoitelmissa vahvasti. Liikunnan koetaan vahvistavan itsetuntoa melko paljon. Liikunnassa itsetuntoa vahvistavia ja samalla myös hyvää mieltä lisääviä tekijöitä ovat muun muassa *onnistumiset*, *itsensä ylittäminen* sekä *kehittyminen*. Itsetuntoa vahvistavat tekijät ja tilanteet voivat liittyä sekä omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen ja yksilöllisiin suorituksiin että kilpailutilanteisiin.

(--) jos punttitreeni on mennyt hyvin ja sen jälkeen tulee voittajaolo ja tuntuu kuinka lihakset kehittyvät. Parasta on, kun huomaa kehityksen ja se lisää motivaatiota. (N5)

(--) yhden treenin, jotka onnistui todella hyvin, kaikki askelsarjat meni melkein täydellisesti ja oli muutenkin hyvä jää. Sen jälkeen oli tyytyväinen ja itsevarma olo. (N18)

(--) olin hiihtämässä kilpaa perinteisellä tyylillä, joka on edelleen minulle heikompi. Sarjassani oli hiihtämässä 2 muuta tyttöä, enkä ollut koskaan ennen ollut nopein meistä kolmesta, kun hiihdimme perinteistä. Sillä kerralla ylitin itseni ja voitin nuo kaksi muuta tyttöä. Sen jälkeen uskoin itseäni ja kykyihini enemmän. (N23)

Itsensä ylittäminen onkin asia, mikä voi vahvistaa lukiolaistytön itsetuntoa ja tuo hyvää mieltä ja näin ollen vahvistaa lukiolaistytön psyykkistä hyvinvointia. Itsensä ylittäminen lisää nuoren hyvää oloa ja myös motivoi liikunnan harrastamiseen.

Edellisistä sitaateista nousee osittain esille myös kehittyminen ja sen tuoma hyvä mieli ja kohonnut itsetunto ja -varmuus. Kehittyminen voi olla joko suorituksiin tai ulkonäöllisiin tuloksiin perustuvaa tai yleistä kunnon kohotusta. Joka tapauksessa kehittyminen näyttääytyy lukiolaistytöille asiana, mikä lisää hyvää oloa sekä vahvistaa itsetuntoa.

Kun käy lenkillä ja huomaa, että kunto kasvaa, niin tulee hyvä mieli koska on edistynyt. (N17)

Liikunta tuo minulle paljon kaikkea myönteistä. Liikuntaa (pätee erityisesti jalkapalloon ja tennikseen) on kiva harrastaa, koska voi asettaa itselleen tavoitteita ja näkee miten kehittyy. Onnistumisen tunne on parasta. (N10)

Liikunnan merkityksen itsetunnolle voi huomata myös konkreettisesti silloin, kun liikunnan harrastaminen on jäänyt vähemmälle. Vähäisen liikunnan myötä huonontunut itsetunto voi myös olla vahvasti yhteydessä muuttuneeseen *ulkonäköön*. Eräs lukiolaistyttö kirjoittaa kirjoitelmassaan seuraavasti:

Itsetuntoni on huonontunut huomattavasti siitä, mitä se oli ennen kuin lopetin liikunnan. Kun katson itseäni peilistä huomaten vatsalihasten ja kehon huiman kiinteyden kadonneen tuntuu pahalta, ahdistaa ja tekee mieli palata ns. entiseen elämäni, jossa minäkuvani oli huomattavasti erilainen. (N30)

Edellisen sitaatin pohjalta voi todeta siis, että liikunta voi vaikuttaa itsetuntoon positiivisesti ja toisaalta liikkumattomuus negatiivisesti. Itsetunto voi olla voimakkaasti yhteydessä myös tytön ulkonäköön. Toisaalta liikunta tuo myös yleisesti hyvää mieltä, tai ainakin liikkumattomuus koetaan usein huonon mielen ja ahdistuksen tuojana verrattuna siihen, kun liikuntaa harrastettiin.

Aiempi tutkimustieto liikunnan vaikutuksista itsetuntoon (Mental Health Foundation 2013) tukevat tulosta siitä, että liikunnalla on merkitystä lukiolaistytön itsetunnolle. Liikunnan harrastamisella on huomattu olevan suuri vaikutus yksilön fyysiseen itsetuntoon sekä hieman pienempi, mutta silti merkittävä vaikutus ihmisen itsetuntoon kokonaisuudessaan. Aiemmin on myös tutkittu, että liikuntaa harrastavilla ihmisillä on yleisesti ottaen parempi itsetunto kuin vähän liikuntaa harrastavilla. (Mental Health Foundation 2013, 19). Lukiolaistytöjen kirjoitelmista nouseekin esille liikunnan merkitys sekä fyysiseen, ulkonäölliseen, itsetuntoon että itsetuntoon ylipäänsä. Liikunnan merkitystä itsetunnolle on kuitenkin haastavaa tarkastella sellaisenaan, sillä kirjoitelmista voi huomata sen, että liikunnan merkitys itsetunnolle konkretisoituu muissa liikuntaan liittyvissä tekijöissä kuten

juuri itsensä voittamisessa, onnistumisessa ja kehittymisessä. Samanaikaisesti nämä asiat vaikuttavat myös lukiolaistytön mielialaan yleisesti.

Suurin osa lukiolaistytöistä kirjoittaakin, että liikunta tuo hyvää mieltä. Aina tätä seikkaa ei perustella sen kummemmin, mutta osalla tytöistä juuri liikunnassa koetut onnistumiset tuo hyvää mieltä, kuten jo aiemmin on käynyt ilmi. Moni tyttö tuo kirjoitelmassaan esille myös sen, että liikunnan tuoma *hyvä omatunto* tuo positiivisen mielen.

Liikunta tuo iloa ja hyvänolon-fiilistä elämään. (N10)

Liikunnan harjoittamisen jälkeen fiilis on paljon parempi (--). (N13)

Liikuntasuorituksen jälkeenkin tuntuu hyvältä, eikä tarvitse potea huonoa omaatuntoa siitä, että olisi jäänyt vaan sisälle katsomaan Netflixiä. (N4)

(--) nautin siitä tunteesta lenkin jälkeen kun tuntee että on tehnyt jotain ja selvinnyt vaikka välillä väsyttikin. (N27)

Usein lukiolaistytölle myös sillä, millaisessa ympäristössä ja säässä liikuntaa harrastetaan, on merkitystä liikunnan tuomaan hyvään mieleen. Näin ollen liikunta ei siis välttämättä ole aina itsessään hyvää mieltä tuova asia, vaan sää ja ympäristö nousevat merkittäviksi hyvän mielen tuojiksi, jolloin liikunta näyttäytyy suhteessa siihen ehkä jopa toissijaisena asiana.

Ulkona raittiissa ilmassa käveleminen yms., kuten luistelu, helpottaa usein oloani monella tapaa. Kärsin usein päänsärystä johon raitis ilma auttaa, samoin minulle tulee positiivinen ja reipas olo. (N9)

Aiemmat tutkimukset liikunnan mielialaa parantavasta vaikutuksesta tukevat jälleen tämän aineiston pohjalta nousevia tuloksia. Liikunnalla on siis todettu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen mielialalle, jolloin myös arki koetaan usein miellyttävämmäksi. Liikunnallisesti aktiiviset ihmiset kokevat aiemman tutkimuksen mukaan enemmän positiivisia tunteita kuin vähän liikkuvat. (Mental Health Foundation 2010, 15.) Tässä tutkimuksessa liikunnan mielialaa kohottavina tekijöitä korostuvat kuitenkin erityisesti muun muassa liikunnan tuomat onnistumiset, sää sekä yleinen hyvä olo.

Nyt, kun olen tarkastellut liikunnan merkitystä lukiolaistytön itsetunnolle ja mielialalle, voidaan huomata, että nämä merkitykset eivät tule kuvatuksi lukiolaistytöjen kirjoitelmissa usein juuri sellaisenaan. Liikunnassa on monia erilaisia tekijöitä, jotka voivat yhdessä tai erikseen kohottaa tytön itsetuntoa ja/tai mielialaa ja nämä eri tekijät ovat usein jonkinlaisessa suhteessa keskenään. Näitä tekijöitä ovatkin edellä esille tulleet asiat: onnistumiset, ulkonäkö, kehittyminen, itsensä ylittäminen, hyvä omatunto ja sää. Seuraavassa sitaatissa ja kuviossa 4. tiivistyy hyvin ajatus siitä, että merkitykset ovat yhteydessä toisiinsa.

Toisaalta nautin kovin paljon myös yksin lenkkeilystä, koska silloin saa valita tahdin ja reitin oman kunnon mukaan. Voi kerätä ajatuksiaan ja kuunnella musiikkia samalla näkee mukavia maisemia ja saa raitista ilmaa. Minulle liikunta siis merkitsee paljon ja on tärkeä osa elämääni. Lisäksi kovan treenin jälkeinen olo ja onnistumisen fiilis ovat huikeita. (N26)

Stressin ja pahan olon purkaminen

Lukiolaistyttöjen kirjoitelmissa liikunnan merkittävänä psyykkistä hyvinvointia edistävänä tekijänä näyttäytyy myös liikunnan suoma mahdollisuus purkaa stressiä ja paha oloa.

Lenkin aikana voi unohtaa kaikki murheet (--) Liikunta auttaa minua myös unohtamaan huolia ja ikäviä asioita. (16)

Liikunnan avulla sain purettua päivittäisen stressaantumisen pois ja hetkeksi ajatukset muualle. (N30)

Liikunnassa on minulle keino purkaa paineita ja stressiä sekä terveellisesti purkaa vihaa. (N24)

Kuten tässäkin aineistossa nousee esille, suuri osa lukiolaisista – lähes puolet, kokevat viikoittaista stressiä. Fyysinen aktiivisuus voi tutkimusten mukaan toimia stressiä lieventävänä ja jopa sitä ehkäisevänä asiana. Näin ollen myös liikuntaa aktiivisesti harrastavat ovat keskimäärin vähemmän stressaantuneita kuin he, jotka eivät liiku aktiivisesti. (Mental Health Foundation 2013, 16; Suomen lukiolaisten liitto 2012, 28.) Moni lukiolaistytöistä on huomannut, että liikunta toimiikin hyvänä keinona purkaa paha oloa ja stressiä. Luonnollisesti se, että stressiä voi vähentää liikunnan avulla, edistää lukiolaistytön psyykkistä hyvinvointia, sillä etenkin pitkittyessään, stressi voi olla todellinen uhka ihmisen hyvinvoinnille ja voi johtaa jopa koulu-uupumukseen (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 9-21).

Osa tytöistä kertoo myös, että liikunta on antanut heille stressin purkamisen lisäksi yleistä *henkistä jaksamista*. Henkinen jaksaminen näkyy lisääntyneenä virkeytenä, mikä vaikuttaa positiivisesti myös koulun käyntiin.

Olen itsevarmempi ja vahvempi sekä fyysisesti, että henkisesti. Kun aloitin säännöllisen liikunnan vuosi sitten, tuntuu, että olen sen jälkeen jaksanut paremmin ja ollut virkeämpi. (16)

Liikunta auttaa minua jaksamaan ja keskittymään paremmin opiskeluun (--) (N26)

Saan energiaa lenkeistä, vaikka niiden jälkeen on fyysisesti väsynyt olo. (N25)

Näin ollen liikunta voi antaa myös lukiolaistytölle sellaista henkistä jaksamista, mikä näkyy lisääntyneenä virkeytenä ja energisyytenä. Tässä yhteydessä nousee myös liikunnan merkitys opiskelulle esiin. Koska liikunnan merkitystä opiskelulle ei itsessään nostettu kovinkaan suuressa määrin esiin, on tätä suhdetta mielekästä tarkastella juuri liikunnan ja henkisen hyvinvoinnin kannalta. Lukiolaistytöjen opiskelussa liikunnan merkitys näyttäätyykin henkisen hyvinvoinnin lisääntymisen kautta tulevana virkeytenä.

Syväojan ym. vuonna 2012 laatimasta tilastokatsauksesta käy ilmi, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia ihmisen kognitiivisiin toimintoihin ja sen myötä opiskeluun. Katsauksen pohjana on käytetty vuosien 2008–2011 välillä tiedelehdissä julkaistuja artikkeleita. Syväojan ym. mukaan liikunta vaikuttaa muun muassa tarkkaavaisuuteen, muistin toimintaan, ajatteluun ja ongelmanratkaisuun. Samankaltaisia havaintoja on tehnyt myös Thomas (1994) kumppaneineen. Myös heidän mukaansa liikunnalla on vaikutusta muistin toimintaan sekä tarkkaavaisuuteen. (Syväoja ym. 2012, 5,14; Thomas Landers, Salazar & Etnier 1994, 521–522.) Lukiolaistytöjen kirjoitelmissa esimerkiksi tarkkaavaisuuteen viittaavia ajatuksia ei kuitenkaan ilmennyt, mutta esille nousut parempi keskittymiskyky on asia, minkä kanssa aiemmat tutkimustulokset ovat suhteellisen samassa linjassa.

6.2.2 Liikunta fyysisen hyvinvoinnin edistäjänä

Suuri osa lukiolaistytöistä kokee liikunnalla olevan positiivisia merkityksiä fyysiselle hyvinvoinnille. Liikunnan positiiviset merkitykset fyysiselle hyvinvoinnille näkyvät muun muassa *parempana fyysisenä kuntona ja olona, parempana unen laatuna ja järkevämpänä ruokailuna* sekä *ulkoisen olemuksen muokkaamisena*.

Lukiolaistytöjen mukaan liikunta edistää fyysistä terveyttä muun muassa parantamalla vastustuskykyä, mikä näkyy selkeästi siinä, ettei lukiolaistyttö sairastele usein.

Liikunta antaa myös hyvää fyysistä kuntoa joka näkyy käytännössä siinä, että koulussa ja arkipäivinä muutenkin jaksaa paremmin ja ei myöskään sairastele niin usein. (N1)

Liikunta tuo paljon hyvää: hyvää mieltä, hyvää fyysistä oloa, pitää psyykkisestikin terveenä, tuo mahdollisesti lihaksia, parempi vastustuskyky, ruokahalu jne. (N14)

Viimeaikoina myös useissa artikkeleissa ja muun muassa UKK-instituutin (2015) internet-sivuilla liikunnan on todettu parantavan vastustuskykyä. UKK-instituutin artikkelin mukaan säännöllisellä liikunnalla voidaan ehkäistä joitain tulehdussairauksia sekä lyhentää flunssan

kestoja. Hyväkuntoisilla onkin keskimäärin hieman parempi vastustuskyky kuin huonokuntoisilla. (UKK-instituutti 2015.)

Liikunta edistää lukiolaistytöjen mukaan fyysistä hyvinvointia myös siten, että se parantaa yleisesti kuntoa, mikä yhä edelleen edesauttaa jaksamista niin arjessa kuin opiskelussakin.

Liikunta tuo elämäni jaksamista. Vuosi sitten en liikkunut ollenkaan. Liikuntaa sain vain hyötyliikunnasta. Silloin olin väsynyt ja koulu ei mennyt kauhean hyvin. Kesällä aloin liikkua enemmän ja huomasin, että jaksan paljon paremmin. (--) Jaksan opiskella paremmin ja tehdä enemmän, kun liikun. (N12)

Tuntuu, että salilla käynti on myös kasvattanut fyysistä voimaa, mikä on mielestäni hyödyllistä jaksamisen kannalta. Juoksemisen ansiosta en hengästy kiireisenä päivänä säntäilystä helposti. (N25)

Näin ollen liikunnalla koetaan olevan positiivinen merkitys jaksamisen ja fyysisen kunnon kannalta. Osalle tytöistä liikunnan merkitys fyysiselle terveydelle korostuu kuitenkin erityisesti silloin, kun sen nähdään olevan tärkeää *sairauden tai vamman* hoidossa.

Sairastan astmaa ja minulla on perinnöllinen korkea kolesteroli, joten liikunta on tärkeää, minulle. Lenkkeily erityisesti harjoittaa hapenottokykyä ja vahvistaa sydäntä ja luustoa. (N25)

Moni lukiolaistytöistä kokee myös *fyysisen rasituksen* ja sen myötä tulevan raukean olon kehossa tärkeäksi asiaksi. Fyysinen rasitus tuo hyvää oloa kehoon, mutta myös muuten hyvänolon tunnetta. Toisaalta fyysinen rasitus koetaan myös parantavan *unta*.

Myönteistä minulle liikunnassa on rankan liikuntasuorituksen jälkeinen hyvän olon tunne. Tykkään, että liikunta tuntuu siltä, että on tehnyt jotain ja käyttänyt lihaksia. (N20)

Liikkumisen jälkeen tulee raukea ja hyvä olo ja nukkuu paremmin yöllä. (N5)

Jos olen tehnyt kovan treenin huomaan, että nukun tulevan yön sikeästi. (N26)

Jo aiemmin sitaateista käy ilmi myös se, että liikunnan harrastamisen myötä osa tytöistä on huomannut *ruokailutottumusten* parantuneen. Seuraavassa sitaatissa ruokahalu mainitaan vielä muiden fyysisen terveyden osa-alueiden lisäksi asiaksi, johon liikunnalla on merkitystä.

Liikunta tuo myös paljon muuta hyvää elämäni: paremmin nukutut yöt, yleinen jaksaminen ja ruokahalu ovat hyviä esimerkkejä. (N15)

Liikunnan myönteisiä merkityksiä *ulkonäölle* on tarkasteltu lukiolaistytöjen kirjoitelmissa lähinnä fyysisen hyvinvoinnin näkökulmasta, vaikka jo edellä, itsetunnon näkökulmasta

liikunnan merkitys ulkonäölle käy osittain ilmi. Lukiolaistytöt kertovat kuitenkin liikunnan auttavan myös esimerkiksi painonhallinnassa ja painon pudotuksessa, jos laihtuminen on tarpeellista. Näin ollen liikunnalla voi olla ulkonäön kannalta lukiolaistytölle myös merkitystä fyysisen terveyden näkökulmasta.

Kun välillä laihdutan, niin liikunta on tärkeä osa sitä ja auttaa siinä. (N17)

Liikunta myös auttaa pitämään painoani kurissa. (N18)

Yksi salilla käymisen aloitukseen johtava syy oli tahto saada lisää lihasmassaa. Täytän pian 18, mutta alle 50-kiloinen ei saa luovuttaa verta. (--) Salilla käymisestä koen kuitenkin olevan hyötyä lähinnä massan kerryttämisessä ja lihashuollossa. (N25)

Myös Hotti-Heikkinen ja Sekki (2003) ovat selvittäneet, että liikunnalla voidaan nähdä olevan positiivisia merkityksiä kunnon ylläpitäjänä sekä painon kurissa pitäjänä. Tällöin liikunnan merkitys ulkonäölle nähdäänkin positiivisessa valossa, ja liikunnallinen aktiivisuus on luonnollinen osa nuoren elämää ja se toimii kunnon kohotuksen ja painonhallinnan apuvälineenä. (Hotti-Heikkinen & Sekki 2003, 60–61.) Hotti-Heikkisen ja Sekin tulokset ovatkin näin ollen näiltä osin yhdenmukaisia omien havaintojeni kanssa. Kuitenkin tässä tutkimuksessa liikunnan merkitys ulkonäölle näyttäytyy vain yhtenä osana liikunnan positiivisissa merkityksissä fyysiselle sekä psyykkiselle hyvinvoinnille.

Nyt, kun olen tarkastellut liikunnan merkitystä sekä psyykkisen että fyysisen hyvinvoinnin edistäjänä, voidaan todeta, että tässä tutkimuksessa liikunnalla osoittautuu olevan lukiolaistytölle terveydellinen merkitys. Tässä suhteessa se on myös positiivinen sellainen. Myös Zacheus (2009) on tutkinut liikunnan merkityksiä sukupolvittain sekä sukupuolittain ja hänen mukaansa tutkimuksensa nuorimmille, 1980-luvulla syntyneiden nuorten sukupolven tytöille, muun muassa juuri liikunnan terveys ja hyvinvointi ovat olleet tärkeitä. Liikunnan terveys ja hyvinvointi on ollut tytöille myös poikia tärkeämpää. (Zacheus 2009, 37–39.)

6.2.3 Liikunta sosiaalisten suhteiden kenttänä

Kolmas hyvin selkeästi lukiolaistytöjen kirjoitelmista esiin nouseva merkityskokonaisuus on liikunta sosiaalisten suhteiden kenttänä. Liikunnan positiivisesta sosiaalisesta merkityksestä kertovat seuraavat asiat: *uudet kaverit, yhteenkuuluvuus, yhteinen tekeminen ja muiden tuki*. Joskus kuitenkin lukiolaistyttö voi kokea liikunnalla olevan myös negatiivisempi merkitys sosiaalisten suhteiden kannalta, sillä esimerkiksi *muiden suhtautuminen* voi tuntua ikävältä ja jopa rikkoa kaverisuhteita. Seuraavaksi tarkastelen

hieman yksityiskohtaisemmin eri seikkoja, jotka tekevät lukiolaistytölle liikunnasta merkityksellisen sosiaalisten suhteiden kentällä.

Lukiolaistytölle liikunnassa voi olla erittäin tärkeää ja arvokasta se, että sen kautta voi löytää *uusia kavereita ja ystäviä*. Joskus liikunnan kautta voi löytää sellaisen ystävän, jonka kanssa ystävyys suhde jatkuu ja syvenee entisestään. Toisaalta joskus esimerkiksi joukkuelajin kautta lukiolaistyttö voi löytää useamman harrastuskaverin, joiden kanssa on mukava harrastaa yhdessä. Liikunnan kautta lukiolaistyttö voi myös elvyttää hieman hiipuneita sukulais- tai ystävyys suhteita.

Menimme koulun liikuntapäivänä Mustavaaralle laskettelemaan ja minulla ei ollut seuraa, koska muut lukiokaverini valitsivat eri liikuntakohteen. Matkalla tutustuin kivaan tyttöön, jolla oli sama tilanne kuin minulla. Meillä oli paljon yhteistä, juttu luisti ja vietimme koko päivän yhdessä lasketellen ja nauraen. Yhä edelleen olemme hyviä ystäviä ja tuo tyttö istuu tälläkin hetkellä vieressäni! (N11)

Olen myös lenkkeilyn kautta saanut tutustua ja uudelleen ystäväystyä usean ystäväni kanssa. Olen serkkuni kanssa ollut hyvä ystävä jo pienestä, mutta välimme olivat hieman häiveneet ja emme oikein nähneet. Nyt viime aikoina kuitenkin olemme käyneet lenkillä yhdessä ja olemme ihmetelleet miten emme aikaisemmin tehneet tätä! Liikunnan kautta sain siis rakkaan sukulaisen ja parhaan ystäväni takaisin. (N24)

Osa lukiolaistytöistä kertoo myös liikunnan, erityisesti koululiikunnan sekä kilpailun olevan tärkeää, sillä silloin *yhteenkuuluvuuden tunne* ryhmässä kasvaa, mikä tekee hyvää sosiaalisille suhteille ja ilmapiirille.

Minulle tärkeitä liikuntahetkiä on ollut koulujenväliset liikuntakilpailut sillä niissä on aina kasvanut ryhmähenki ja niistä on saanut intoa urheiluun. (N7)

Liikunta on usein lukiolaistytölle myös erittäin hyvä ja tärkeä tapa *viettää aikaa yhdessä* esimerkiksi ystävien tai perheenjäsenten kanssa. Liikunta voi myös mahdollistaa kavereiden tapaamisen, kun muuten aikaa ystävien kanssa oleiluun ei välttämättä löydy. Tässäkin suhteessa liikunta näyttäytyy merkittävänä sosiaalisten suhteiden kenttänä ja erityisesti sosiaalisten suhteiden ylläpitäjänä. Liikuntaharrastus yhdessä kumppanin kanssa voi myös tehdä hyvää parisuhteelle, kun yhteinen tekeminen on molemmille mielekästä.

Minulle merkitykselliset liikuntatilanteet liittyvät pääasiassa yhdessä liikkumiseen ja jaettuun kokemuksiin. Nuorempana minulla oli tapana äidin vesijumpan aikana uida ja muutenkin pitää hauskaa uimahallissa siskoni ja parhaan ystäväni kanssa. Silloin äidin viikoittaista vesijumppaa odotti aina innolla kun tiesi pääsevänsä kavereiden kanssa uimaan. (N9)

Myös se yhdessä olo esimerkiksi sisaruksen tai ystävän kanssa lasketellessa. (N14)

Liikunta on vaikuttanut positiivisesti, sillä poikaystäväni on myös todella urheilullinen ja liikunta on tuonut meille paljon puhuttavaa ja tekemistä. (N15)

Erityisesti jotain joukkuelajia harrastavat, vakavasti liikuntaan suhtautuvat lukiolaistytöt kokevat usein liikunnassa tärkeäksi myös *muiden tuen*. Tärkeäksi koettu tuki ja kannustus voi näin ollen olla joukkuekavereilta saatua tukea tai toisaalta myös koulukavereilta ja omilta vanhemmilta saatua tukea. Joskus ryhmäliikunnan kautta saatu tuki voi olla niinkin tärkeää, etteivät yksilölajit tunnu yhtä mielekkäiltä kuin joukkuelajit. Toisaalta muiden tuki ja kannustus voi olla tärkeää myös yleisesti sen kannalta, että liikuntaa ylipäänsä harrastettaisiin.

Omassa harrastuksessa saan energiaa siitä, että saan toimia osana joukkuetta. En osaisi kuvitella, että harrastaisin vaikkapa jotain yksilölajia, sillä kaipaen tukea ympärilleni. (N7)

Joukkuekavereilta saa myös tukea ja kannustusta muuallakin kuin pelikentillä, joka on minusta hienoa. (N22)

Perheeni kuitenkin on terveyspainotteinen ja muiden liikunnallisuus edistää omaani. (-)...joten heistä on ollut paljon apua (-) (N29)

Myös Palomäki, Huotari ja Kokko (2015) ovat tutkineet kavereiden ja perheen tukea liikuntaharrastuksessa. Heidän mukaansa peruskoulussa nuoret kokevat kokonaisuudessaan saavan tukea vanhemmiltaan liikuntaharrastuksessaan. Myös heidän tutkimuksessaan yhdessäolo kavereiden kanssa näyttäytyy liikunnassa tärkeäksi asiaksi jopa yli 60 prosentille tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista. Yli puolet osallistuneista ovat myös sitä mieltä, että uusien kavereiden saaminen liikuntaharrastuksen kautta on melko tärkeää. Heidän tutkimuksessaan uusien kavereiden saaminen näyttäytyy tytöille tärkeämpänä asiana kuin pojille. (Palomäki, Huotari & Kokko 2015, 68–69.) Vaikka kyseisessä tutkimuksessa onkin tutkittu muiden tuen tärkeyttä peruskoulun eri luokkatasoilla, tukevat tutkimuksen tulokset myös tämän tutkimuksen tuloksia siitä, että muiden tuki liikuntaharrastuksessa ja uusien kavereiden saaminen voi olla lukiolaistytölle hyvin tärkeä asia ja yksi liikuntaan motivoiva tekijä. Vaikka se ei tässä tutkimuksessa näyttäydy yhtä merkittävänä asiana kuin Palomäen, Huotarin ja Kokon tutkimuksessa, voi liikunnassa muilta saatu tuki ja kannustus sekä erityisesti uudet ystävät olla lukiolaistytölle eräitä merkittävimpiä asioita liikunnassa.

Muiden tuki ja kannustus näyttäytyy osalle lukiolaistytöistä merkityksellisenä asiana myös siinä mielessä, että esimerkiksi ystävän tai perheenjäsenen tsemppiä myötä nuori on voinut löytää itselleen uuden harrastuksen. Nuori on esimerkiksi saattanut lähteä kaverin

”pakottamana” kokeilemaan itselle uutta lajia ja on huomannutkin, että laji tuntuu erittäin mieluisalta, jolloin kaverin kannustuksen ansiosta lukiolaistyttö on saanut itselleen uuden liikuntaharrastuksen, jota harrastaa edelleen aktiivisesti.

Minulle tärkeä liikuntatilanne oli viime talvena, kun kaverini ”pakotti” minut kuntosalille kanssaan. En ollut koskaan kehdannut mennä sinne yksin, vaikka halusin. Se oli minulle merkityksellinen, koska silloin huomasin, ettei salilla käyminen olekaan niin kamalaa ja sen jälkeen hankin myös oman salikortin. Siitä lähtien olen käynyt salilla säännöllisesti ja olen kaverilleni kiitollinen siitä, että ”pakotti” minut aloittamaan. (N16)

Olin noin 4-vuotias ja isäni opetti minua laskettelemaan, siitä lähtien laskettelu on ollut joka vuotinen talviharrastukseni. (N31)

Myös Saaranen-Kauppinen (2011) kumppaneineen on tutkinut, että sosiaalisilla suhteilla voi olla merkitystä liikuntaharrastuksen aloittamisessa. Heidän mukaansa esimerkiksi koulun kautta saadut uudet ystävät voivat tukea liikuntaharrastuksen aloittamisessa ja sen ylläpitämisessä. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 21–22.)

Vaikka liikunnalla nähdäänkin olevan pääasiassa positiivinen merkitys sosiaalisten suhteiden kentällä, kokee osa lukiolaistytöistä esimerkiksi *muiden suhtautumisen* ja painostamisen erittäin ikäväksi ja hankalaksi. Muiden ikävä suhtautuminen voi jopa katkaista ystävyysuhteita ja johtaa siihen, että liikunnan harrastamisesta ei haluta kertoa muille. Toisaalta muiden painostus liikkumiseen voi ahdistaa lukiolaistyttöä kovasti.

Negatiivisia puolia on ehkä se, etteivät kaikki hyväksy tai ymmärrä, miten tärkeää se minulle on, tai pysty hyväksymään että se on iso osa arkeani. (--) Toinen merkityksellinen tapahtuma liikuntaan liittyen oli se, että paras ystäväni ei kyennyt suvaitsemaan harrastustani. Hänellä oli jo ennestään sali-ihmisiä vastaan jotakin, eikä hän pystynyt käsittelemään sitä, että minä olisin yksi heistä. En uskaltanut puhua hänelle ollenkaan mihinkään siihen liittyvästä ja lopulta hän haukkui minut ja harrastukseni, minkä takia katkaisin välit, emmekä ole sen jälkeen jutelleet. En vieläkään tykkää mainita kuntosalia harrastuksissani, sillä silloin leimautuu automaattisesti kerran kuussa salilla lähentäjiä tekäväksi tusinaksi tai miehen näköiseksi. Se on harmi. (N15)

Syylisyyttä liikkumattomuudesta koen, sillä vanhempani huomauttelevat asiasta jatkuvasti, lähinnä muistutellen, että minun pitäisi pudottaa painoa 15 kiloa ylioppilasjuhlija varten, ja välillä patistelevat minua liikkumaan välillä uhkaillen, välillä lahjoen. (N21)

Näin ollen liikunnasta löytyy sekä positiivinen että negatiivinen merkitys lukiolaistytöjen sosiaalisten suhteiden kentällä. Pääosin liikunta koetaan asiana, joka tekee hyvää sosiaalisille suhteille, mutta jotkut lukiolaistytöt ovat kokeneet myös hyvin ikäviä asioita

sosiaalisissa suhteissa liikunnan tai vähäisen liikunnan harrastamisen myötä. Liikunnan merkityksellisyydestä lukiolaistytöjen sosiaalisten suhteiden kannalta kertoo myös se, että pyytäessäni heitä kirjoittamaan yhdestä tai kahdesta itselle jollain tavalla merkityksellisestä liikuntatilanteesta, suuri osa lukiolaistytöistä kertoi tilanteen, joka tavalla tai toisella liittyy sosiaalisiin suhteisiin. Myös useissa muissa tutkimuksissa on tarkasteltu juuri liikunnan sosiaalista merkitystä. Esimerkiksi Zacheus (2009) on selvittänyt, että liikunnan sosiaalisuus on tytöille tärkeää, jopa tärkeämpää kuin pojille (Zacheus 2009, 37.) Myös Vuori (2003) on todennut, että liikunta koetaan usein tärkeäksi sosiaalisten suhteiden luojaksi ja ylläpitäjäksi (Vuori 2003, 33).

6.2.4 Liikunta arjen tasapainottajana

Neljäs merkityskokonaisuus, joka hahmottuu lukiolaistytöjen kirjoitelmista, on liikunta arjen tasapainottajana. Liikunta näyttäytyy lukiolaistytöjen kokemuksen mukaan asiana, joka antaa tytölle omaa aikaa olla ja ajatella, antaa vastapainoa koululle, toimii mukavana ajanvietteenä ja luokin näin ollen arjen tasapainoa.

Oma aika ja ajattelu on suurelle osalle lukiolaistytölle asia, joka tekee liikunnasta positiivisesti merkityksellisen. Liikunta voi olla ”pakokeino” arjesta ja mahdollisuus purkaa omia ajatuksiaan ja olla rauhassa itsekseen.

Myönteisiä asioita joita liikunta tuo elämääni on ainakin lenkkeillessä se, että saa olla omassa rauhassa ja ajatella asioita. (N2)

Nyt tänä syksynä olen liikkunut enemmän. On tullut tarve päästä arkea pakoon. (N10)

Tärkeintä, mitä liikunta voisi antaa minulle on ajankäyttö ja tekeminen. Sitä se on yleensä antanutkin (--). (N31)

Liikunnan tuoma oma aika näyttäytyy myös Pekkarisen ja Långin (2015) pro gradu -tutkielmassa sijaishuollossa oleville nuorille tärkeänä asiana. Myös heidän tutkimustulosten mukaan nuoret arvostavat sitä, että liikkua on aikaa ajatella omia asioita ja myös tehdä asioita oman mielen mukaan. (Pekkarinen & Lång 2015, 41.) Osa lukiolaistytöistä kokee liikunnan myös oman ajan antamisen lisäksi olevan erityisen tärkeä juuri siksi, että se toimii *vastapainona opiskelulle ja koulun käynnille*. Toisaalta liikunta tuo elämään myös tiettyä rutiinia, mikä koetaan arkea tasapainottavana tekijänä.

Kuitenkin, harrastukset tuovat tiettyä rutiinia ja ovat tärkeää vastapainoa koululle. (N1)

Harrastus rytmittää arkea ja saa muutakin ajateltavaa kuin koulu. (N28)

Lenkillä käynti antaa myös aikaa pohtia rauhassa omia ajatuksia ja selvittää ajatuksia esimerkiksi silloin kun on paljon koulutehtäviä. (N27)

Liikuntalajeista erityisesti juuri lenkkeily ja ulkoilu yleensä koetaan oman ajan kannalta tärkeäksi ja silloin myös lukiolaistytö voi päästä fyysisesti että henkisesti pois koulutehtävien parista. Kirjoitelmista nousee esiin myös se, että liikunta voi toimia myös hyvänä *ajanvietteenä* lukiolaistytön arjessa, ja usein se koetaan hyödyllisemmäksi ja hyväksytyimmäksi tekemiseksi kuin esimerkiksi sohvalta löhöily ja television katselu.

Liikunnan positiivisia vaikutuksia elämässäni on esim. se, että se on hyvää ajanvietettä (--) (N18)

Liikunta on myös hyvää ajanvietettä ja jättää vähemmän aikaa esimerkiksi netissä olemiselle tai TV:n katsomiselle. (N27)

Näin ollen liikunnalla on lukiolaistytölle merkitystä arjen tasapainon kannalta. Lukiolaistytö voi kokea koulunkäynnin melko kuormittavaksi ja siksi usein koetaankin tärkeäksi, että liikunta antaa omaa aikaa ajatella ja se näyttäytyy myös hyvänä vastapainona opiskelulle. Joillekin lukiolaistytöistä sen sijaan liikunta näyttäytyy vain mielekkäänä tekemisenä vapaa-ajalla, mikä luo myös rytmiä ja tasapainoa arkeen.

6.2.5 Liikunta vertailuna ja paineiden tuojana

Edeltä voidaan huomata, että liikunnalla voi olla erittäin paljon positiivisia merkityksiä lukiolaistytön elämässä. Vaikka liikunta tuo paljon hyvää ja merkittävää elämään, voi sen kääntöpuolena olla negatiivisempi näkökulma. Lukiolaistytöt kokevat usein liikunnassa *vertailun* joko muiden tai itsen näkökulmasta inhottavana asiana ja toisaalta myös liikunnan tuomat tai sen harrastamiseen liittyvät *paineet* koetaan usein ikävinä asioina. Näin voi olla silloinkin, kun liikuntaa harrastetaan paljon ja se on kokonaisuudessaan tärkeä ja positiivinen asia nuoren lukiolaistytön elämässä.

Vertailu on asia, mikä näyttäytyy lukiolaistytöjen kirjoitelmissa liikunnan iloa ja positiivisuutta varjostavana tekijänä. Vertailu voi olla joko sellaista, että se tulee muiden, esimerkiksi liikunnanopettajan taholta tai oman itsensä vertailua muihin, mikä aiheuttaa usein pahaa mieltä.

Liikkumisen ainoa negatiivinen puoli on oikeastaan se, jos vertailee itseään muihin. Haluaisin käydä esimerkiksi kuntosalilla, mutta tuntuu, etten voi mennä sinne, koska en ole ennen käynyt. (N10)

Minulle ikävän tunteen liikunnassa tuo se, että vertaan itseäni liikaa muihin, esimerkiksi kuntosalilla, jossa kaikki näyttää olevan hyvässä kunnossa. Tuntuu välillä, että liikun vain siksi, etten olisi niin ”lihava”. Omaan melko huonon kunnan, enkä esimerkiksi jaksa juosta yhtä pitkää matkaa kuin muut, vaikka haluaisinkin. (N20)

Ikävää on se, jos ei tunne kuuluvansa joukkoon tai tuntee itsensä muita huonommaksi. (N22)

Ikävänä ja hankalana on vain liian suuret suorituspaineeet joita kohdistetaan välillä liikaa, kun opettaja/ohjaaja vertaa ja vaatii kaikilta opiskelijoilta samaa, kuin ryhmän aktiivisimmalta opiskelijalta. (N23)

Edellisistä sitaateista voidaan huomata myös, kuinka vertailu luo samanaikaisesti suorituspaineeita. Osa tytöistä kokeekin liikunnan tuovan erityisesti koulussa ja muissa kilpailutilanteissa suorituspaineeita. Myös kilpatasolla liikuntaa harrastavat, vakavasti siihen suhtautuvat lukiolaistytöt kokevat usein suorituspaineeita liikunnan parissa. Lisäksi yksinkertaisesti painee siitä, että pitäisi harrastaa liikuntaa, voi tuntua inhottavalta.

Liikunnalla on myös toisaalta negatiivisiakin vaikutuksia: esim. koulun liikuntatunneilla tulee suuria suorituspaineeita kilpailumielisissä peleissä/lajeissa, koska en ole niissä kovinkaan hyvä. (N18)

Ainoana huonona puolena liikunnassa minun mielestäni on se, että se tuo paineeita, mutta vain, jos sitä harrastaa kilpatasolla. (N1)

Usein mietin mielessäni, että ”pitäisi mennä”, jolloin motivaatio laskee ja urheileminen tuntuu ”pakkopullalta”. (N29)

Edellä käy lisäksi ilmi, että liikunnassa ulkonäköpaineeet koetaan negatiivisena asiana. Osa lukiolaistytöistä kokeekin liikunnan tuovan enemmän tai vähemmän ulkonäköpaineeita. Erityisesti median luomat ulkonäköpaineeet ahdistavat, mikä myös vaikuttaa siihen, että liikunnan harrastamiseen kytkeytyy paineeita ja paineeet vievät osaltaan pois liikkumisen iloa.

Liikunta aiheuttaa siis minulle melko paljon stressiä sillä tuntuu että yhteiskunnasta tulee niin paljon paineeita lihaksikkaalta näyttämisestä ja ns. salielämästä. (N9)

Negatiivisia puolia on mm. yhteiskunnan tuoma painee. Nykyisin pitäisi olla erittäin hyvässä kunnossa ja SOME pursuaa fitnesskuvia. Itseni kohdalla tämä on ainakin johtanut siihen että alkaa vain ahdistamaan koko liikuntahössötys ja ”menee lukkoon” eikä edes halua yrittää liikkua. (N6)

Inkisen (2010) pro gradu -tutkielman tulokset ovat antaneet samansuuntaista tietoa kuin tässä tutkimuksessa on havaittu. Inkinen on tutkinut, että etenkin juuri nuoret naiset tiedostavat median luomien laihuusihanteiden vaikutuksen. Nuoret naiset kritisoivat laihuusihannetta, mutta se voi silti vaikuttaa heidän ajatuksiin ja tarpeisiin muokata

vartaloon jatkuvasti halutun laiseksi. (Inkinen 2010, 70–74.) Lukiolaistytöt kuitenkin tuntuvat laihihanteen sijaan tiedostavan nykyisen ihanteen olla lihaksikas ja ”fit”, mikä kertoo myös siitä, että nykyajan liikuntakulttuurissa vallitsevat piirteet ja ihanteet (Zacheus 2008, 136–138) näkyvät myös osittain lukiolaistyttöjen ajattelussa. Myös Pekkarisen ja Långin (2015, 38) mukaan lihaksikkaan vartalon tavoittelu on osalle nuorista tärkeää, jolloin laihihanteen ihannoiti ei näy enää niin voimakkaasti nuorten ajattelussa.

Epäonnistumisen pelko näyttäytyy osalle lukiolaistyttöistä tekijänä, mikä luo paineita liikunnassa. Lukiolaistyttö voi kokea painetta onnistumisen pakosta ja välttämättömyydestä, mitä epäonnistumisen pelko ruokkii. Epäonnistumisen pelko näyttäytyy tässä tutkimuksessa paineiden aiheuttajana erityisesti niille lukiolaistyttöille, jotka harrastavat liikuntaa aktiivisesti ja suhtautuvat siihen vakavasti.

Välillä minua jännittää pelit todella paljon ja pelottaa, jos en onnistu. (N1)

Ikävää ja hankalaa: Paineet onnistua (--) (N28)

6.2.6 Liikunta ajan viejänä

Vaikka osalle lukiolaistyttöistä liikunta näyttäytyy tärkeänä arjen tasapainottajana, voi osa kokea liikunnan sen sijaan ajan viejänä, jolloin liikunta saa myös sen suhteen negatiivisen merkityksensä. Se, että liikunta vie aikaa, näkyy lukiolaistyttöjen elämässä useimmiten *vapaa-ajan puutteena, koulutehtävien tekemättömyytenä, ajankäytön ongelmina* ja siinä, *ettei kavereille jää aikaa*. Liikunnan koetaan olevan muilta asioilta pois etenkin silloin, kun liikuntaa halutaan harrastaa ja siitä pidetään ja siihen myös suhtaudutaan vakavasti. Vaikka liikunta on vapaaehtoista, voi lukiolaistyttöä silti harmittaa, että se vie aikaa muilta asioilta.

Vapaa-ajan puute on asia, mikä nousee osan lukiolaistyttöjen kirjoitelmasta selkeästi esille. Koulun ja aktiivisen liikuntaharrastuksen ohella vapaa-aikaa ei tunnu juurikaan jäävän ja myös yhteinen aika kavereiden kanssa jää vähäiseksi. Vähäinen aika kavereille koulun ja liikuntaharrastuksen takia tuntuu olevan yleistä etenkin niille lukiolaistyttöille, jotka ovat tunnollisia ja haluavat suoriutua hyvin sekä koulussa että kilpailullisessa liikuntaharrastuksessaan. Näillä lukiolaistyttöillä onkin usein kaksoisura; sekä opiskelijana että urheilijana.

Liikunta tuo myös hankaluuksia, sillä vapaa-aika ei tunnu riittävän. Yleensä normaaliin päivääni kuuluu koulu, sen jälkeen läksyt, sen jälkeen treenit ja sen jälkeen syömään ja nukkumaan. Välillä tuntuu myös että kaikki kaatuu päälle sillä olen ihminen joka on aika täsmällinen ja tarkka, ja haluaa tehdä tekemänsä asiat huolellisesti. (--) Toisaalta koen myös, että laiminlyön kaverisuhteita kun arjen rytmi

on aika samanlaista eikä aikaa ole riittävästi, jolloin on vain keskityttävä koulun ja harrastukseen. (N7)

Lukion ja aikaa vievän harrastuksen takia minulla ei jää oikein aikaa mihinkään muuhun. (N22)

Liikunta on myös hankaloittanut elämäni jonkin verran. Etenkin salilla käyminen, vie aikaa muusta vapaa-ajasta ja muiden kavereiden näkemisestä. (N16)

Myös aiemmissa tutkimuksissa (Manninen 2014; Purho 2014) on tutkittu opiskelun ja urheilun yhdistämistä ja havainnot siitä, että aikatauluttaminen sekä ajankäyttö koetaan usein ongelmallisiksi asioiksi nuorten urheilijoiden keskuudessa, tukee tämän tutkimuksen tuloksia siitä, että koulu ja liikuntaharrastus voi viedä kaiken ajan ja se koetaan usein myös raskaaksi, jolloin ymmärrettävästi aikaa ei jää niin paljon kavereille.

Liikunnan voidaan kokea *vievän aikaa ja energiaa toisaalta myös koululta*, jolloin lukiolaistytöt ajattelee liikunnan olevan läksyjen tekoa mielekkäämpää tai jopa tärkeämpää. Lisäksi pari lukiolaistytöstä mainitsee, että liikunta yksinkertaisesti aiheuttaa ongelmia *ajankäytön* suhteen.

Myös koulujutut jäävät usein tekemättä, kun olen käynyt salilla ja olen kotona vasta kuuden aikaan illalla, jonka jälkeen lähden käyttämään koiraani ulkona. Kun olen saanut kaiken tehtyä, kello on jo helposti 7-8, jolloin olen jo aika väsynyt pitkän päivän jälkeen ja tuntuu ettei energia riitä enää koulutehtäviin. (N16)

Toisinaan pitää valita, lähdenkö salille vai tekisinkö nyt läksyt. Olen vähän asennevammainen joten jätän läksyt myöhemmälle, mutta niitä ei sitten jaksakaan tehdä ja oppiminen kärsii. (N25)

Silloin kun harrastin aktiivisesti, liikunta toi ongelmia ajankäyttöön. (N8)

6.2.7 Liikunta ikävien tunteiden tuojana

Aiemmin on todettu, että lukiolaistytöille liikunnalla voi olla huomattavaa merkitystä psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunta voi kuitenkin myös osaltaan horjuttaa psyykkistä hyvinvointia, sillä liikunta tuo osalle lukiolaistytöistä ikäviäkin tunteita. Kirjoitelmista nousee esiin, että liikunta voi herättää lukiolaistytössä muun muassa *epävarmuutta, häpeää ja turhautumista*.

Epävarmuuden tunteet voivat pohjautua esimerkiksi loukkaantumisiin tai epäonnistumisiin. Etenkin epäonnistumiset näyttäytyvät osassa lukiolaistytöjen kirjoitelmissa asiana, mikä

aiheuttaa epävarmuutta ja myöskin turhautumista. Eräs tyttö kertoo myös epävarmuuden herättävän epäilyä omista taidoista.

Joskus loukkaantumiset ovat luoneet epävarmuuden tunnetta minusta itsestäni ja omista kyvyistäni. (N3)

Hiihtokisoissa viimeiseksi tuleminen noin 10 vuotta sitten, sai minut itkemään. Siskoni voitti nuorempien sarjan ja minusta tuntui, etten riittänyt. (--) En vielääkään pidä hiihtämisestä ja asennoidunkin siihen valmiiksi negatiivisesti. En usko, että tulen hiihtämään vapaaehtoisesti enää koskaan. (N20)

Positiivisena onnistuneet suoritukset ja negatiivisena (välillä) turhautuminen itseeni ja huonoihin & epäonnistuneisiin suorituksiini. (N23)

Lisäksi liikunta voi aiheuttaa lukiolaistytössä ahdistusta. Osa työistä kokee erityisesti *koululiikunnan* ahdistavana sen pakon vuoksi. Koululiikunta on aiheuttanut joillekin lukiolaistytöistä myös sellaisia tilanteita, joissa he ovat kokeneet voimakasta häpeää ja nöyryytystä. Myös liikunnan vakavuus voi olla sellainen tekijä, mikä herättää lukiolaistytössä ahdistuksen tunnetta. Liikunta herättääkin ahdistusta usein sellaisissa tytöissä, jotka eivät nauti kilpailusta vaan pääosin omaehtoisesta liikkumisesta vapaa-ajalla.

Koululiikunnassa minua masensi aina erityisesti sen kilpailuhenkisyys, mistä monet toki nauttivat, mutta minkä itse koin aina lähinnä pelottavana ja ahdistavana. En myöskään ymmärrä, miksi oppilaiden annetaan valita tiimipeleissä joukkueensa itse, sillä itselleni oli aina äärimmäisen nöyryyttävää jäädä joka kerta viimeiseksi. (N21)

Ennen en ollut kovin positiivisesti suhtautunut liikuntaan, koska koulun liikuntatunnit, erityisesti uinti, tuntuivat pakkopullalta. Vasta, kun koululiikunta lukiolla (pakolliset liikuntatunnit) alkoi loppua, ryhdyin harrastamaan liikuntaa vapaaehtoisesti omalla ajallani, 2-5 kertaa viikossa lenkkeillen ja juosten. (N25)

Eskelinen (2009) on pro gradu -tutkielmassaan selvittänyt vielä tarkemmin sellaisia koululiikunnan tekijöitä, jotka aiheuttavat yläkouluikäisessä nuorena ahdistusta. Hänen tutkimustuloksensa osoittavat, että esimerkiksi koettu fyysinen pätevyys, opettajan suhtautuminen sekä liikuntaryhmä ovat tekijöitä jotka voivat aiheuttaa ahdistusta. Myös hänen tutkimuksessaan kilpailu näyttäytyy yhtenä ahdistusta aiheuttavana tekijänä. (Eskelinen 2009, 58.)

Liikuntaharrastus aiheuttaa myös osassa lukiolaistytöissä *huolta*. Huoli on yhdistetty pääasiassa liikunnan taloudelliseen puoleen. Tytöt, jotka harrastavat aktiivisesti liikuntalajia, johon panostaminen vaatii ajan lisäksi rahaa, voivat olla ajoittain huolissaan siitä, miten taloudellinen tilanne kestää kattamaan lajin tuomat kulut.

Harrastus aiheuttaa myös paljon kuluja, joista olen välillä huolissani. (N7)

Liikunnalla on myös toisaalta negatiivisiakin vaikutuksia: (--) Oma harrastukseni on myös todella kallis harrastus, varsinkin kun kilpailen. (N18)

6.2.8 Liikunta fyysisen terveyden horjuttajana

Jo aiemmin tarkastelin lukiolaistytöjen kokemuksia liikunnan merkityksestä fyysiselle hyvinvoinnille. Vaikka lukiolaistytöt näkevätkin liikunnalla olevan paljon positiivisia merkityksiä fyysiselle terveydelle, tunnistaa osa lukiolaistytöistä myös liikunnan negatiivisen merkityksen fyysiselle hyvinvoinnille.

Loukkaantuminen liikuntaa harrastaessa osoittautuu osalle tytöistä asiana, mikä koetaan ikävänä puolena liikunnassa. Loukkaantuminen on voinut tapahtua aiemmin, jolloin se vaikutti negatiivisesti vain hetkellisesti, mutta loukkaantuminen on voinut myös aiheuttaa lukiolaistytölle pidempikestoisia ongelmia.

Liikunnasta minulla on myös negatiivisia kokemuksia. Olen saanut urheilusta vammoja, jotka edelleen vaikuttavat elämääni. Näistä merkittävin on polvi ja selkäongelmat. Myös nilkka, olkapää ja ranne eivät nauti suuresta rasituksesta. (N8)

Huonot asiat mitä liikunta voi tuoda ja on minulle joskus tuonut on tapaturmat liikunnassa, esim. lasketellessa kaatuminen, voi myös olla murtumat ym. sitten myös lihaskivut treenin jälkeen. Mutta ovat kuitenkin aika harvinaisia onneksi. (N14)

Myös Pekkarinen ja Lång (2015) ovat liikunnan merkityksiä sijaishuollossa oleville alle 18-vuotiaille nuorille tutkiessaan havainneet, että loukkaantumiset koetaan usein negatiivisiksi, koska silloin ei voi harrastaa liikuntaa. Heidän tulostensa mukaan negatiiviset tunteet kertovatkin liikunnan tärkeydestä, sillä liikkumattomuus harmittaa nuorta. Lisäksi tästä näkökulmasta tarkasteltuna osassa nuoria ilmeni jopa pakonomaista tarvetta liikkua. (Pekkarinen & Lång 2015, 39–40.) Lukiolaistytöjen kirjoitelmissa loukkaantumiset näyttävät kuitenkin ennemminkin ikävinä asioina siksi, että se heikentää fyysistä terveyttä ja voivat vaikuttaa negatiivisesti liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin.

Joskus myös liikunnasta aiheutuvat muut fyysiset oireet kuten väsymys voivat saada negatiivisen merkityksen liikunnan harrastamisessa. Eräälle lukiolaistytölle fyysinen oireilu on ollut niin voimakasta, että into liikuntaan on horjunut voimakkaasti.

Mietin myös välillä harrastukseni lopettamista, sillä tunnen että kroppani ei kestä enää kaikkea. Minulla on ollut todella paljon vaikeuksia penikoiden kanssa, ja kävely

on ollut välillä vaikeaa ja olen joutunut pitämään kesän peleistä taukoa vaivojeni takia. (N7)

Negatiivisia vaikutuksia ehkä ovat lähinnä krampit, lihaskivut ja kuluva aika. (N25)

6.3 Liikunnan merkityksettömyys ja harrastamattomuuden syyt

Kolmas tutkimuskysymyksenäni oli, miksi liikunnan harrastaminen ei aina ole lukiolaistytölle merkityksellinen asia. Lukiolaistytöjen kirjoitelmista nousee esiin erilaisia syitä liikkumattomuuteen, vähäiseen liikunnan harrastamiseen ja sen rajoittuneisuuteen. Näitä eri syitä ovat: *liikunnan merkityksettömyys, ajanpuute, jaksamattomuus ja motivaation puute, terveydelliset syyt sekä liikuntaharrastusten kalleus ja rahan puute.*

6.3.1 Liikunnan merkityksettömyys

Se, että liikunnan harrastamisesta ei pidetä, on yksi syy lukiolaistytön vähäiselle liikunnan harrastamiselle. Sitä, miksi liikunta ei tunnu kivalta, ei edes perustella kovinkaan tarkasti, vaan sen todetaan olevan asia, josta ei pidetä. Näin ollen liikunnan harrastaminen ei ole myöskään lukiolaistytölle merkityksellinen asia ja liikkumattomuus voidaan kokea mielekkäänä valintana.

Silloin kun en juurikaan harrasta liikuntaa, on syynä se, etten jaksakaan enkä vaan tykkää suurimmasta osasta liikuntalajeista (-) (N17)

En harrasta liikuntaa sen takia koska en pidä siitä. (N2)

Myllyniemen ja Bergin (2013) tutkimustulokset antavat yhdenmukaista tietoa suhteessa tämän tutkimuksen tuloksiin. Heidän mukaansa se, ettei liikunnasta pidetä on yksi merkittävimmistä syistä nuorten liikkumattomuuteen. Heidän tutkimuksessaan jopa 36 prosenttia osallistujista mainitsee liikkumattomuuden syyksi sen, ettei liikunnasta pidetä. (Myllyniemi & Berg 2013, 77–78.) Myös Kauravaaran (2013) tutkimustulokset siitä, ettei liikunnan harrastaminen yksinkertaisesti ole välttämättä nuorelle miehelle mielekäs valinta, eikä sitä koeta niin merkityksellisesti, että liikuntaa haluttaisiin harrastaa (Kauravaara 2013, 214–218) tukee tätä havaintoa siitä, ettei liikunnasta aina pidetä, ja sen myötä se ei näyttäyty merkityksellisenä asiana nuoren lukiolaistytön elämässä. Vaikka aina nuori ei näe sen suurempaa syytä siihen, miksi liikunnasta ei pidetä, voidaan liikunnan *vakavuus* kuitenkin kokea yhdeksi syyksi siihen, ettei liikunnan harrastaminen tunnu mukavalta. Jos liikunta on liian vakavaa, ei se enää tunnu hyvältä ja mielekkäältä. Liian vakava liikunta voi

johtaa myös kokonaan harrastuksen lopettamiseen. Mielenkiinto liikunnan harrastamista kohtaan voi myös jostain syystä vain hiipua, jolloin liikuntaa ei koeta enää yhtä mielekkääksi kuin aikaisemmin ja näin ollen liikunnan harrastaminen vähenee ja jää jopa kokonaan pois lukiolaistytön elämästä.

Harrastin n. 10-vuotiaana jalkapalloa, mutta lopetin sen, koska en pitänyt sen kilpailuhenkisyydestä ja siitä että monina viikonloppuina oli peli. Eli jos liikunnan ei tarvitse olla liian vakavaa ja sitä voi pelata leikkimielisesti, niin silloin se on ihan mukavaa. (N2)

Pienenä kävin paljon erilaisissa liikuntakerhoissa ja olin muutenkin melko aktiivinen liikkuja. Kun aloitin koulun liikunta ei enää tuntunut mieleiseltä ja asennoitumiseni liikuntaa kohtaan muuttui. En oikein enää nauttinut liikunnasta. Liikunta jäi arkirutiineistani. (N6)

6.3.2 Ajanpuute

Jo edellisestä sitaatista käy ilmi, että liikunta jäi vähitellen kokonaan pois lukiolaistytön arjesta koulun alkamisen myötä. Se, *ettei liikunnan harrastamiseen jää aikaa* erityisesti koulun takia, onkin tutkimukseen osallistuneille tytöille yksi merkittävimmistä syistä vähäiseen liikunnan harrastamiseen tai liikkumattomuuteen. Lukio-opintojen kuormittavuus vie aikaa ja voimia, jolloin lukiolaistytölle ei jää energiaa liikunnan harrastamiseen. Toisaalta liikunnan harrastamiseen ei yksinkertaisesti edes jää aikaa opintojen ja muun arjen ohella. Myös ajanpuute yhdessä sen kanssa, *ettei liikunta ole mielekästä*, näyttäytyy yhdeksi syyksi vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen.

Lisäksi lukion ohella ylimääräistä aikaa ei kauheasti ole, joten sitä vähää vapaa-aikaa ei tee mieli käyttää itselleni epämukavalla tavalla harrastamalla liikuntaa. (N6)

Tässä aineistossa juuri ajanpuute näyttäytyy merkittävimpänä syynä liikkumattomuuteen tai vähäiseen liikunnan harrastamiseen. Moni tyttö kertoo, että haluaisi harrastaa liikuntaa, mutta lukio-opintojen kuormittavuuden mukana tuleva ajanpuute estää liikunnan harrastamisen, mikä myös usein harmittaa tyttöä.

Kaipaen liikuntaa enemmän, kuin mitään muuta, mutta en tiedä, kuinka saisin itseni takaisin liikkumaan. Koulu stressi ja hoidettavat koulutyöt tuntuvat menevän kaiken muun edelle. (N30)

Toisaalta lukio vie todella paljon aikaa ja energiaa ja monesti tuntuu että liikkumaan lähtö on yksinkertaisesti ylivoimaista. (N9)

Myös Myllyniemen ja Bergin (2013) mukaan juuri ajanpuute on merkittävä syy 48 prosentille 15–19-vuotiaista nuorista, ja tähän ikähaarukkaan myös tähän tutkimukseen osallistuneet lukiolaistytöt kuuluvat (Myllyniemi & Berg 2013, 77). Näin ollen heidän havaintonsa tukevat tämän tutkimuksen tuloksia myös tältä osin, vaikkei heidän tuloksistaan näykään yhtä selkeästi se, mikä aikaa vie eniten, kun taas tässä tutkimuksessa juuri koulun kuormittavuus ja sen myötä vapaa-ajan puute näyttäytyy merkittäväksi syyksi vähäiseen vapaa-aikaan, mikä vaikuttaa liikunnan harrastamiseen negatiivisesti. Sen sijaan myös Mäntylä (2011) on pro gradu -tutkielmassaan yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden syitä tutkiessaan selvittänyt, että liikunnan harrastamiseen ei jää aina aikaa juuri koulun kuormittavuuden takia. Aikaa ei koulun ja muiden harrastusten ohella välttämättä yksinkertaisesti jää liikunnan harrastamiseen. (Mäntylä 2011, 61.)

6.3.3 Jaksamattomuus ja motivaation puute

Yksi syy siihen, miksi lukiolaistyttö ei harrasta liikuntaa tai sen harrastaminen on hyvin vähäistä, on se, *ettei sitä jaksaa harrastaa* – ei ole tarpeeksi motivaatiota. Useat lukiolaistytöt mainitsevat, että vaikka halua liikunnan harrastamiseen olisikin, jostain syystä motivaatiota ja jaksamista ei vain ole tarpeeksi. Motivoituminen liikkumiseen on hankalaa silloinkin, jos tiedetään, että liikkumisesta voi nauttia ja erityisesti liikunnan jälkeinen olo on hyvä.

Jokainen kerta kun harrastan liikuntaa tai saan raahattua itseni lenkkipolulle, tunnen suurta nautintoa. Miksi sitten en lähde vaikkapa juoksemaan, kun minulla on siihen mahdollisuus lähes päivittäin? Yksinkertaisesti en vain jaksaa, sen suurempaa syytä en ole löytänyt. (N30)

Jaksaminen on myös usein yhteydessä juuri opiskeluun. Kuten edellä on huomioitu, lukio-opinnot voi viedä nuorelta paljon aikaa, jolloin aikaa ei jää liikkumiseen, mutta toisaalta opiskelu voi viedä nuoren voimia niin paljon, ettei liikuntaa jaksaa harrastaa, vaikka aikaa olisikin.

(--) koska olen lukiossa ja päivät ovat melko uuvuttavia, ei jaksaminen koulun jälkeen oikein tahdo riittää liikunnan harrastamiseen. (N4)

Myös Mäntylä (2011) on myös pro gradu -tutkielmassaan saanut samansuuntaisia tuloksia. Hänen tutkimuksensa nuoret mainitsivat myös, ettei koulun ja läksyjen jälkeen välttämättä enää jaksaa liikkua. (Mäntylä 2011, 62.) Voidaankin huomata, kuinka merkittävä rooli opiskelulla ja koulunkäynnillä on lukiolaistytön liikunnan harrastamiselle. Lukio-opinnot vievät nuorelta paljon aikaa, jolloin vapaa-aikaa ei aina riitä liikkumiseen ja toisaalta opiskelu voi kuormittaa nuorta niin paljon, ettei voimaa tunnu jäävän liikkumiseen.

6.3.4 Terveydelliset syyt

Myös terveydelliset syyt voidaan kokea liikunnan harrastamista estäväksi tai rajoittavaksi tekijäksi. Osa lukiolaistytöistä mainitsee *loukkaantumisen tai vamman* joko liikuntaharrastuksen lopettamisen syyksi tai ainakin liikkumista vähentäväksi ja sitä rajoittavaksi tekijäksi. Vamma tai loukkaantuminen voi aiheuttaa varovaisuutta, mikä vähentää liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia. Usein vamma tai loukkaantuminen kohdistuu myös polveen ja osa tytöistä joutuukin ottamaan polvensa kunnon huomioon ja valitsemaan polviystävällisiä liikuntalajeja, mikä rajoittaa tiettyjen lajien harjoittamista.

Kuitenkin omat vammat aiheuttivat lopettamisen. Juokseminen on myös hauskaa, mutta yksin ollessani en uskalla juosta. Riskinä on polven pettäminen. (N8)

Oman haasteensa omaan liikunnan harrastamiseen tuo polvivammani, jonka takia en pysty harrastamaan fyysisesti kovia lajeja (esim. juokseminen). (N13)

Myös Myllyniemi ja Berg (2013) ovat tutkineet, että vamma tai sairaus on ainakin jonkin verran merkittävä syy noin neljäsosalle liikuntaa harrastamattomista nuorista (Myllyniemi & Berg 2013, 79). Se, että vamma kohdistuu usein polveen, ei ole kovinkaan yllättävää, sillä myös Parkkari (2005) on huomannut liikunnan turvallisuutta selvittäessään, että neljännes kaikista liikuntavammoista kohdistuu polveen tai nilkkaan (Parkkari 2005, 1270).

Terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna fyysisten vammojen lisäksi lukiolaistytölle myös *psykykinen huonovointisuus* voi olla este tai rajoite liikunnan harrastamiselle. Vaikka fyysinen terveys mahdollistaisi liikkumisen, ei nuorella ole välttämättä henkisiä resursseja liikunnan harrastamiseen.

Liikunta ei tällä hetkellä kuulu elämäni, koska en yksinkertaisesti jaksa. Kyse on enemmänkin henkisestä kuin fyysisestä jaksamisesta. Toivon kuitenkin, että jaksaisin jatkaa yhtä harrastustani vuodenvaihteen jälkeen. Kai se sitten tarkoittaa, että se liikkuminen antaa jotain, kun se harjoittamista olen tässä suunnitellut. (N31)

Joskus psykykinen huonovointisuus voi olla totaalinen este liikunnan harrastamiselle, jolloin liikunta voidaan kokea myös ahdistuksen lisääjänä ja psykykkisten oireiden vahvistajana. Toisaalta myös sairaus voi rajoittaa tiettyjen lajien harrastamisen mahdollisuuksia, vaikka liikunta olisi tärkeä asia sairauden hoidon kannalta.

En ole enää vuosiin kyennyt harrastamaan juuri mitään liikuntaa henkisistä syistä. (-) Sairastan 1-tyyppin diabetesta, minkä vuoksi liikunta toki olisi minulle tärkeää, mutta toisaalta diabetes myös estää minua harrastamasta monia lajeja, sillä verensokerini reagoi erittäin voimakkaasti liikuntaan, minkä vuoksi esimerkiksi juoksulenkit vähänkin

kauempana kotoa ovat mahdoton ajatus. (--) Tällä hetkellä en voimakkaiden ahdistus- ja paniikkikohtausten vuoksi pysty harrastamaan mitään ”oikeaa” liikuntaa (--)

 (N21)

Liikunnalla nähdään usein olevan psyykkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, mutta kyseisen nuoren kohdalla psyykinen huonovointisuus estää ja rajoittaa liikunnan harrastamista. Partosen (2005) mukaan liikunta voi lievittää ahdistuneisuutta, mutta positiivisten vaikutusten saamiseksi liikuntaa tulisi harrastaa säännöllisesti (Partonen 2005, 509–510). Edellä olevasta sitaatista käy kuitenkin ilmi, että joskus ahdistuneisuus voi olla niin voimakasta, että liikunnan aktiivinen harrastaminen on lähes mahdotonta.

6.3.5 Liikuntaharrastusten kalleus ja rahan puute

Edellä mainittujen syiden lisäksi myös *rahan puute* ja *liikuntaharrastusten kalleus* voidaan nähdä liikunnan harrastamista rajoittavana tekijänä. Erityisesti silloin, kun lukiolaistyttö on jo muuttanut pois huoltajien luota, voidaan rahan puute kokea ainakin jollain tavalla merkittäväksi liikuntaharrastuksia karsivaksi tekijäksi. Lukiolaistyttö voi myös toivoa, että opiskelijat saisivat enemmän tukea liikunnan harrastamiseen.

Opiskelijana ja kotoa pois muuttaneena ei ole hirveästi mahdollisuuksia käyttää maksullisia liikuntamahdollisuuksia. (N10)

Haluaisin liikkua enemmän ja monipuolisemmin, mutta valitettavasti yleensä siinä tulee usein raha vastaan. Olisi kiva käydä keilaamassa tai kiipeilemässä useammin mutta se maksaa aika paljon näin opiskelijan kukkarolle. Siksi olen miettinyt, että lukiolaisillekin pitäisi jakaa työssäkäyvien tavoin ”virkistyslippuja”, joita voisi käyttää juuri vaikka uimassa käymiseen. (N19)

Myös Myllyniemen ja Bergin (2013) tutkimustulosten mukaan kalleus voi olla este liikuntaharrastukselle. Heidän tutkimuksessaan noin kolmasosa liikuntaa harrastamattomista nuorista kokee kalleuden esteenä. (Myllyniemi & Berg 2013, 78.) Myös Mäntylä (2011, 67) on pro gradu -tutkielmassaan saanut samansuuntaisia tuloksia siitä, että liikuntaharrastusten kalleus estää liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia.

Yhtenä tutkimukseni tavoitteena oli siis selvittää, miksi liikunnan harrastaminen ei ole lukiolaistytölle merkityksellinen valinta. Aina liikunnan harrastaminen ei tosiaan ole lukiolaistytölle mielekästä ja tärkeää, eikä sitä yksinkertaisesti nähdä niin merkitykselliseksi, että sitä haluttaisiin harrastaa. Aina liikunnasta ei myöskään yksinkertaisesti pidetä. Useasta lukiolaistytön kirjoitelmasta nousi kuitenkin esille se, että liikuntaa kyllä haluttaisiin harrastaa, jopa nykyistä enemmänkin, mutta aina siihen ei voi itse vaikuttaa, sillä erilaiset tekijät, kuten ajanpuute, liikuntavammat ja liikuntaharrastusten kalleus rajoittavat omia

mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa. Myös aiemmat tutkimukset, erityisesti Myllyniemen ja Bergin (2013) sekä Mäntylän (2011) havainnot tukevat oman tutkimukseni tuloksia.

7 Pohdinta

Tutkimukseni pääasiallisena tarkoituksena on ollut selvittää, millaisia merkityksiä liikunnalla on lukiolaistytöille heidän kokemanaan. Lisäksi minua on kiinnostanut se, millä tavalla lukiolaistytöt ylipäänsä suhtautuvat liikuntaan. Olen pyrkinyt selvittämään myös sitä, miksi liikunnan harrastaminen ei välttämättä ole nuorelle lukiolaistytölle merkityksellinen asia ja millaisia syitä vähäiseen liikunnan harrastamiseen ja liikkumattomuuteen lukiolaistytöt antavat. Osallistujina tutkimuksessani oli 31 lukiolaistyttöä, jotka kaikki opiskelivat aineistonkeruun aikaan yhdessä samassa joensuulaisessa lukiossa. Lukiolaistytöt asettuivat varsinaisen nuoruuden tai jälkinuoruuden vaiheisiin (Aalberg ja Siimes 2007, 15) sillä osallistujat olivat iältään 16–19-vuotiaita nuoria naisia.

Tutkimustulosten mukaan liikunnalla näyttää olevan sekä positiivisia että negatiivisia merkityksiä lukiolaistytön psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille sekä ajankäytölle. Vaikka usein etenkin liikunnan vaikutuksia on tarkasteltukin juuri fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmista (Alen & Rauramaa 2005; Partonen 2005; Vuori 2003), eivät lukiolaistytöjen liikunnalle antamat merkitykset näyttäyty selkeästi eri merkityskokonaisuuksina juuri näillä osa-alueilla, vaan liikunnan merkitykset muodostavat kokonaisuuksia osittain hieman yksityiskohtaisemmista näkökulmista. Tämän vuoksi en lähtökohtaisesti tarkastele liikunnan merkityksiä perinteisen hyvinvoinnin näkökulman mukaisesti, vaikka osittain tällaista tarkastelua tutkimukseni sisältääkin, vaan olen pyrkinyt tarkastelemaan liikunnan merkityksiä todella sellaisina kokonaisuuksina, millaisena ne lukiolaistytöjen kirjoitelmissa näyttäytyvät.

Tulosten mukaan lukiolaistytöjen suhtautuminen liikuntaa kohtaan vaihtelee sen mukaan, miten ja millä asenteella liikuntaa harrastetaan. Suhtautumistyyppi näyttää kertovan myös siitä, koetaanko liikunnan positiiviset vai negatiiviset asiat merkityksellisemmiksi omassa elämässä. Esimerkiksi myönteisesti liikuntaa kohtaan suhtautuva aktiiviliikkuja kokee liikunnan positiiviset asiat huomattavasti negatiivisia asioita merkityksellisemmiksi. Tutkimustulosten mukaan liikunta ei aina kuitenkaan ole lukiolaistytölle kovin

merkityksellistä ja toisaalta erilaiset asiat, kuten terveydelliset syyt ja ajanpuute näyttäytyvät liikuntaharrastusta rajoittavana tai estävänä tekijänä.

Seuraavaksi avaan tutkimus keskeisimpiä tuloksia vielä tarkemmin ja tarkastelen tutkimustuloksia kokonaisuutena. Vaikka jo aiemmin varsinaisessa tulososiossa olen peilannut tutkimukseni tuloksia aiempaan teoriaan ja tietoon, pohdin tutkimustuloksia edelleen suhteessa aiempaan tutkimukseen, jotta tulosten voi huomata olevan osittain vahvistettavissa, jolloin myös tutkimuksen luotettavuus lisääntyy (Eskola & Suoranta 1998, 211–213).

7.1 Tulosten pohdintaa

Liikunnan merkityksiä lukiolaistytöille ei ole tutkittu etenkin laadullisesti vielä kovinkaan paljon, vaikka mielenkiinto liikunnan merkityksenantoihin onkin viime vuosien aikana selvästi herännyt. Siitä huolimatta pohtiessani tutkimukseni tuloksia suhteessa aiempaan tutkimustietoon, ovat ne mielestäni yhteneviä ja myös hyvässä linjassa keskenään. Koen, että liikunnan merkitysten tarkastelu lukiolaistytöjen kokemana laadullisesti on antanut kuitenkin monipuolisempaa tietoa ja syvempää ymmärrystä liikunnan merkityksistä.

Kun suhteutetaan lukiolaistytöjen kirjoitelmista nousevia asioita ymmärrykseen nykyajan nuorten liikuntakulttuurista, huomaan, että lukiolaistytöjen ajatukset ovat yhdenmukaisia liikuntakulttuurin nykytilan kanssa. Useamman lukiolaistytön harrastuksiin kuuluu kuntosalilla käynti esimerkiksi suuremman lihasmassan toivossa, mikä mukailee muun muassa Zacheuksen (2008, 136–138) havaintoja siitä, että nykyään ”kuntosalikulttuuri” ja halu olla ”tikissä”, on näkyvä osa nykyistä liikuntakulttuuria. Myös muiden usein harrastettujen liikuntalajien osalta tutkimustulokset ovat yhdenmukaisia aiemman tutkimuksen kanssa. Tuloksista nousee esiin muun muassa se, että erityisesti omaehtoinen liikkuminen, kuten lenkkeily, on tyttöjen suosiossa, mikä näyttäytyy yhtenä eniten harrastettuna liikuntalajina tyttöjen keskuudessa myös Myllyniemen ja Bergin (2013, 66–67) tutkimustuloksissa. Kuitenkin esimerkiksi Aaltonen (2008, 325) kirjoittaa nykynuorten harrastavan vähän arkiliikuntaa, mikä ei näyttäydy tämän tutkimuksen tuloksissa voimakkaasti. Päinvastoin sellaiset tytöt, jotka eivät harrasta aktiivisesti jotain tiettyä lajia, liikkuvat usein kuitenkin välimatkat kävellen tai pyöräillen, käyttävät koiriaan lenkillä ja harrastavat muuten hyötyliikuntaa. Näin ollen tutkimukseen osallistuneiden lukiolaistytöjen toiminta ei näyttäydy nykyajan liikuntakulttuurille ominaisena passiivisuutena arkiliikunnan suhteen.

Tutkimukseeni osallistuneet lukiolaistytöt suhtautuvat liikuntaan eri tavoin. Muun muassa Nupponen, Aittasalo ja Paronen (2014, 61) ovat 8. luokkalaisten suhtautumista liikuntaa kohtaan tutkiessaan havainneet, että usein suhtautuminen on pääosin positiivista. Myös lukiolaistytöjen suhtautumista tarkastellessa voidaan huomata, että suuri osa lukiolaistytöistä suhtautuu liikuntaan myönteisesti. Lukiolaistytöjen liikuntaan suhtautumisen tutkimisen myötä käy ilmi, että suhtautuminen on selkeästi yhteydessä siihen, millä tavoin ja millaisella asenteella liikuntaa harrastetaan. Esimerkiksi myönteisesti liikuntaa kohtaan suhtautuva lukiolaistyttö usein harrastaa liikuntaa aktiivisesti vapaa-ajalla ja näkee liikunnan positiiviset asiat merkityksellisempinä kuin negatiiviset asiat. Myös Nupposen, Aittasalon ja Parosen (2014) tutkimustulokset osoittavat liikuntaan myönteisimmin suhtautuvien liikkuvan myös koulun ulkopuolella aktiivisesti. Liikuntaan suhtautumisen tarkastelu kertoo suhtautumistyyppin lisäksi siitä, mihin suhteeseen liikunnan merkitykset asettuvat toistensa kanssa. Kun myönteisesti liikuntaa kohtaan suhtautuvalle lukiolaistytölle positiiviset merkitykset ovat huomattavan tärkeitä, arki- ja on-off-liikkujalle negatiiviset asiat liikunnassa ovat niin merkityksellisiä, että liikuntaa kohtaan suhtaudutaan ristiriitaisesti. Sen sijaan huippuaktiiville liikunnan harrastaminen itsessään on niin tärkeää ja merkityksellistä, että sitä harrastetaan liikunnan hyvinkin negatiivisista asioista huolimatta, mikä kertoo pitkäjänteisyydestä ja vakavasta suhtautumisesta liikuntaa kohtaan. Koska suhtautumistyyppien tarkastelu antaa tärkeää tietoa liikunnan merkitysten suhteutumisesta toisiinsa, muodostuikin tutkimukseni ensimmäinen tutkimuskysymys hyvin tärkeäksi liikunnan merkitysten kokonaisvaltaisen ymmärtämisen kannalta. Tältä osin tutkimukseni on tuonut mahdollisesti myös uuden näkökulman liikunnan merkitysten tarkasteluun.

Lukiolaistytöjen liikunnalle antamat merkitykset ovat samansuuntaisia aiempien tutkimusten kanssa, kun tarkastellaan liikunnan merkityksiä yleisesti. Lukiolaistytöt kokevat liikunnalla olevan merkitystä psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistäjänä. Tytöt kertovat liikunnan tuovan hyvää mieltä ja vahvistavan itsetuntoa muun muassa onnistumisen, itsensä ylittämisen, kehittymisen ja hyvän omatunnon kautta. Se nähdään myös tärkeänä stressin ja pahan olon purkamisen keinona sekä fyysisen terveyden edistäjänä muun muassa vastuskyvyn, unenlaadun ja ruokailutottumusten parantajana sekä ulkoisen olemuksen muokkaajana. Näitä tuloksia tukee muun muassa Mental Health Foundationin (2013) aiemmin esittämä tieto liikunnan vaikutuksista. Vaikka tutkimustuloksista voidaan huomata, että liikunnalla on merkitystä myös ulkonäölle, on mielestäni tärkeää painottaa sitä, että tutkimuksessani liikunnan merkitys ulkonäölle nousee esiin ehkä yllättävänkin vähän. Etenkin siihen nähden, että aihetta on tutkittu melko paljon. Vaikka liikunta onkin osalle lukiolaistytöistä keino muokata vartaloa ja toisaalta myös ulkonäköpaineet voivat olla

syy liikunnan harrastamiseen ja toisaalta estää esimerkiksi kuntosaliharrastuksen aloittamista, suuri osa tytöistä näkee liikunnan kehonmuokkauksen keinona terveydellisestä näkökulmasta. Mielestäni tämä havainto on tärkeä, sillä esimerkiksi median luomat ulkonäköpaineet voivat olla nuorelle hyvin ikävä asia. Kuitenkin myös Inkisen (2010) mukaan osa nuorista naisista osaa suhtautua paineisiin kriittisesti. (Inkinen 2010, 52–54.)

Positiivista on myös se, ettei tutkimustuloksissa tule ilmi myöskään sellaiset liikunnan äärimmäiset merkitykset kuten liikunnan yhteys syömishäiriöihin tai liikunnan pakonomaisuus. Esimerkiksi Pekkarinen ja Lång (2015) ovat tutkimuksellaan selvittäneet, että nuoren elämää voi ohjata pakonomainen tarve liikkua, jolloin liikuntaa saatetaan harrastaa jopa sairaana. Heidän tutkimuksessaan pakonomainen liikunnantarve näyttää olevan yhteydessä negatiivisiin ajatuksiin omasta ulkoisesta olemuksesta. (Pekkarinen & Lång 2015, 42–43.) Toisaalta pakonomainen liikkuminen voi olla Pekkarisen (2007) pro gradu -tutkielman tulosten mukaan yhteydessä myös syömishäiriöihin. Tutkimustulosten mukaan liikunta mielletäänkin keinoksi kuluttaa kaloreita, eikä sitä harrasteta esimerkiksi mielihyvän saamiseksi. (Pekkarinen 2007, 71.) Se, ettei tuloksista nouse esiin syömishäiriöajattelua ja pakonomaisen liikkumisen tarvetta, kertoo siitä, että tutkimukseen osallistuneiden lukiolaistytöjen suhde liikuntaan vaikuttaa terveeltä.

Tutkimustuloksissa myös erityisesti liikunnan merkitys sosiaalisten suhteiden kenttänä korostuu melko voimakkaasti. Merkityksellisyydestä kertoo osaltaan se, että hyvin moni lukiolaistytöstä kertoo kirjoitelmissaan liikuntatilanteen, jossa juuri kaverit tekivät tilanteesta itselle merkittävän. Liikunnan merkitystä sosiaaliselle hyvinvoinnille on tutkittu aiemminkin ja liikunnan positiivisia ja toisaalta myös negatiivisia vaikutuksia ihmisen sosiaaliselle hyvinvoinnille on tunnistettu. Noin kolmasosan nuorista tiedetään suosivan liikuntalajeja, joissa ollaan joko joukkueena tai ryhmänä. Iän myötä liikunnan sosiaalisen motiivin heikkenemisestä huolimatta muiden kanssa oleminen on silti usealle aikuisellekin liikunnan tärkeimpiä tekijöitä. Liikunnan kautta myös luodaan ja ylläpidetään sosiaalisia suhteita. (Telema & Polvi 2005, 629–631; Vuori 2003, 33.) Myös tässä tutkimuksessa liikunnan merkitys sosiaalisten suhteiden kenttänä näyttäytyy voimakkaimmin juuri yhteisenä tekemisenä ja uusien kavereiden saamisena. Tuloksista nousee esiin kuitenkin myös negatiivinen näkökulma sen suhteen, että muiden ihmisten suhtautuminen voi aiheuttaa ikäviäkin asioita lukiolaistytölle, kuten kaverisuhteiden päättymistä.

Kun tarkastellaan liikunnan merkityksiä juuri tyttöjen kokemana, ovat tutkimukseni tulokset osittain samassa linjassa aiemman tutkimuksen kanssa. Kosken (2015) mukaan tytöille liikunnassa huomattavasti merkityksellisempiä asioita poikiin verrattuna ovat muun muassa naisellisuus, notkeus, ulkonäkö, hyvä olo, kunnon kohottaminen, murheiden unohtaminen,

terveellisyys, ilo sekä onnistumisen elämykset. Myös tässä tutkimuksessa nousee esiin, että liikunnalla on lukiolaistytöille merkitystä juuri onnistumisen elämysten, hyvän olon, murheiden unohtamisen sekä ulkonäön kannalta. Toisaalta tutkimustuloksista ei nouse ainakaan voimakkaasti esiin sellaiset Kosken tutkimuksen poikien kokemat liikunnan merkitykset kuten kilpailu, kamppailu, miehekkyyys ja vauhdikkuus, mikä kertoo osaltaan siitä, että tyttöjen ja poikien liikunnalle antamissa merkityksissä on eroja. (Koski 2015, 30–31.) Koen kuitenkin, että vertailevaa tutkimusta tarvittaisiin hieman enemmän, jotta voitaisiin ymmärtää yhä syvällisemmin liikunnan merkityksiä sekä pojille että tytöille.

Kun pohdin liikunnan merkityksettömyyttä ja syitä liikunnan harrastamattomuuteen suhteessa aiempiin tutkimuksiin, voin todeta tutkimustulosteni olevan hyvin samassa linjassa aiempien tutkimusten kanssa. Esimerkiksi Myllyniemen ja Bergin (2013, 80) tutkimustuloksista käy ilmi, että kiinnostuksen ja ajan puute, liikuntaharrastuksen kalleus ja terveydelliset syyt ovat usein esteenä liikunnan harrastamiselle. Tutkimustuloksissani juuri samat asiat näyttäytyvät syinä siihen, miksi liikuntaa ei harrasteta tai sitä harrastetaan vain vähän. Kirjoitelmia lukiessa huomasin, että usea lukiolaistyttö kyllä haluaisi harrastaa liikuntaa huomattavasti enemmän ja kokeilla erilaisia liikuntalajeja, mutta koska erinäisten syiden takia se ei ole mahdollista, on tyttö asiasta hyvin harmissaan. Myös tästä havainnosta huokuu liikunnan merkitys osana lukiolaistytön elämää. Pienelle osalle tytöistä liikunta ei kuitenkaan ole tärkeää, eikä sitä haluttaisi harrastaa, vaikka mahdollisuus olisikin. Pohdin kuitenkin, että voiko eräiden tyttöjen mainitsema ajanpuute olla vain yleisesti hyväksytty ”tekosyy” olla harrastamatta liikuntaa, mutta taustalla piileekin esimerkiksi motivaation puute. Tämä ajatus heräsi, kun huomasin huippuaktiivien, vakavasti liikuntaan suhtautuvien tyttöjen todella panostavan siihen, että myös liikunnalle löytyy aikansa, mutta liikuntaa vähemmän harrastavat nostavat usein syyksi ajanpuutteen. Ajanpuutteen liikkumattomuuden syyksi mainitseva tyttö on usein arki- ja on-off-liikkuja, joka suhtautuu liikuntaa kohtaan ristiriitaisesti eikä näin ollen koe liikuntaa yhtä merkitykselliseksi kuin huippuaktiivi. Joidenkin tyttöjen kirjoitelmasta paistaa läpi motivaation puute, joten pohdin, voiko ajanpuute toimia joskus tekosyynä sille, ettei vain ole motivaatiota liikkua. Tästä ajatuksesta huolimatta ajanpuute myös näyttäytyy voimakkaasti osalle lukiolaistytöistä huomattavana liikunnan harrastamisen esteenä, kun koulu ja muut harrastukset vievät kaiken ajan.

Tuloksia tarkastellessa on syytä tiedostaa, että lukiolaistytöjen liikunnalle antamat merkitykset ovat hyvin moniulotteisia ja -haaraisia. Olen nostanut lukiolaistytöjen kirjoitelmien pohjalta esiin kahdeksan suurempaa merkityskokonaisuutta, jotka sisältävät yhä enemmän yksittäisiä ja osittain toisiinsa vahvasti sidoksissa olevia merkityksiä. Kuitenkin on hyvä olla tietoinen siitä, että esimerkiksi liikunnan merkitys erikseen

psykykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistäjänä ei ole välttämättä näin yksioikoinen. Esimerkiksi fyysinen hyvä kunto ja olo vaikuttavat myös lukiolaistytön mielialaan, jolloin myös merkityskokonaisuudet ovat yhteydessä toisiinsa ja merkitykset luovat suhteita toisensa kanssa myös merkityskokonaisuuksien yli. Kuitenkin merkitysten tarkastelu merkityskokonaisuuksien kautta tuntuu mielekkäältä, jotta merkityksiä on helpompi jäsentää ja ymmärtää.

7.2 Tutkielman arviointia

Kun pohdin tutkimukseni tuloksia suhteessa aiempaan tutkimukseen, koen, että tutkimukseni on tuonut yhä monipuolisempaa tietoa siitä, millainen merkitys liikunnalla voi nuorelle olla. Koska aihetta ei myöskään ole tarkasteltu kovinkaan paljon juuri lukiolaistytöjen näkökulmasta, näen myös sen takia tutkimukseni antaneen uutta ja syvempää tietoa liikunnan merkityksistä lukiolaistytöjen kokemana. Koska olen tarkastellut liikunnan merkityksiä lukiolaistytöjen elämässä laadullisen tutkimuksen menetelmin, tutkimukseni antaa mahdollisuuden ymmärtää yhä syvällisemmin liikunnan merkityksiä ja sitä, millaisia seikkoja eri merkityskokonaisuuksiin ja yksittäisiin merkityksiin kytkeytyy.

Muun muassa Myllyniemi ja Berg (2013) ovat tutkineet nuorten liikunnan harrastamisen syitä, jotka toisaalta kertovat myös siitä, mitä asioita liikunnassa koetaan merkitykselliseksi. Myös Koski (2015) on tutkinut liikunnan merkityksiä ja selvittänyt, että esimerkiksi hyvä olo, terveellisyys ja ilo ovat asioita, jotka ovat liikunnassa merkityksellisiä (Koski 2015, 29). Ottaen huomioon, että tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat molemmissa tutkimuksissa peruskouluikäisiä, molemman sukupuolen edustajia ja aineistot on hankittu kvantitatiivisin menetelmin, vaatii lukiolaistytöjen liikunnalle antamien merkitysten syvälinen ymmärtäminen mielestäni juuri merkitysten tarkastelua tytöjen oman kokemuksen pohjalta, kvalitatiivisella tutkimuksella, vaikka Myllyniemen ja Bergin (2013) ja Kosken (2015) tutkimustulokset tukevatkin oman tutkimukseni tuloksia. Zacheus (2009, 37) sen sijaan on selvittänyt liikunnalla olevan 1980-luvulla syntyneiden naisten nuoruudessa seuraavia merkityksiä: terveys, sosiaalisuus ja ulkonäkö. Zacheuksen tutkimuksessa on näin ollen selvitetty myös hieman tarkemmin tytönäkökulmaa, mutta kvantitatiivisen aineiston vuoksi merkitysten taustalla vaikuttavat asiat jäivät huomaamatta.

Vaikka laadullisen tutkimuksen kentällä onkin useampia pro gradu -tutkimuksia liikunnan merkityksistä, on kuitenkin liikunnan merkityksiä lukiolaistytöjen näkökulmasta tutkittu melko vähän. Kuitenkin erityisesti Pekkarisen ja Långin (2015) tutkimus liikunnan merkityksistä sijaishuollossa oleville nuorille on mielestäni linjassa oman tutkimukseni

tulosten kanssa, mutta toisaalta hieman eri lähtökohdista tarkastelu mahdollistaa sen, että liikunnan merkitykset voidaan ymmärtää yhä kokonaisvaltaisemmin.

Tutkimukseni tutkimusstrategia on fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote, jossa kokemusten ja merkitysten tarkastelu on keskiössä ja hermeneuttinen ulottuvuus tulee tutkimukseen mukaan tekstien tulkinnassa ja analyysissä. (Laine 2010, 31–32; Varto 1992, 87). Koska aineiston analyysi perustuu tulkintani varaan, on hyvä huomioida, että lukiolaistytöjen liikunnalle antamat merkityskokonaisuudet olisivat voineet jonkun toisen tulkinnassa muovautua hieman erilaisiksi. Toki yksittäisten merkitysten näkökulmasta merkitykset olisivat varmasti melko samat tutkijasta huolimatta, mutta se, millaisiksi kokonaisuudeksi ne kunkin tulkinnassa muodostuvat, voisi mahdollisesti vaihdella. Minulle liikunnan merkitys lukiolaistytöjen kokemana näyttäytyy kahdeksana eri merkityskokonaisuutena, jotka nousevat kirjoitelmista voimakkaimmin esiin. Vaikka aineisto antaisi mahdollisuuden tarkastella liikuntaa perinteisesti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmista, en kokenut sitä tämän tutkimuksen kohdalla tarkoituksenmukaiseksi. Koska olen nostanut lukiolaistytöjen kirjoitelmista merkityskokonaisuuksia perinteisen jaottelun lisäksi myös esimerkiksi ajallisen tarkastelun kautta, näyttäytyy liikunta yhä moniulotteisempänä asiana lukiolaistytöjen elämässä. Liikunnalle annettujen merkityskokonaisuuksien jaottelu tulkintani mukaiseksi kahdeksaan kokonaisuuteen, kuvaa mielestäni liikunnan merkityksiä todella juuri lukiolaistytöjen kokemana.

Vaikka en tavoitellut tutkimuksellani yleistettävää tietoa, osoittaa tutkimustulokseni yhdessä muiden tutkimusten kanssa, että liikunnalla voi olla hyvin monenlaisia merkityksiä nuorelle ja erityisesti liikunnan sosiaalinen ja psyykinen ulottuvuus toistuu useassa tutkimuksessa. Vaikka näkökulmat ja merkitysten suhteet toisiinsa vaihtelevat, kertoo tutkimusten vahvistettavuus siitä, että liikunnalla voi hyvinkin olla kirjoitelmista nousevien asioiden kaltaisia merkityksiä nuorelle. Toisaalta aineisto on kerätty vain yhden lukion kahdelta opiskelijaryhmältä, joten on huomioitava, että liikunnan merkitysten muodostumiseen voi vaikuttaa osaltaan myös esimerkiksi paikallinen ja alueellinen liikuntakulttuuri, jolloin tutkimustulokset olisivat voineet olla eri alueella erilaiset. Toisaalta en näe tätä kuitenkaan tutkimukseni vakuuttavuuden kannalta ongelmallisena, sillä laadullisen tutkimuksen periaatteen mukaisesti tavoittelin tutkimuksellani sitä, että liikunnan merkityksiä voidaan ymmärtää juuri tutkimukseen osallistuneiden lukiolaistytöjen näkökulmasta, osana heidän elämänsä. Vaikka tutkittavien ryhmät koostuivatkin vain terveystiedon opiskelijaryhmistä, on TE2-kurssi usein kurssi, jonka suuri osa lukiolaisista valitsee huolimatta siitä, millainen liikuntatausta nuorella on. Näin ollen en myöskään ajattele, että pääosin positiivista

liikuntakäsitystä ja liikunnalle annettuja merkityksiä selittäisi esimerkiksi se, että tutkimukseen olisi valikoitunut keskimääräistä urheilullisempi opiskelijajoukko.

Kun arvioin tutkimustani opinto-ohjaajan työn kannalta, koen, että tutkimuksestani voi olla monellakin tavalla hyötyä. Tutkimukseni antaa mahdollisuuden ymmärtää syvällisemmin sellaisia merkityksiä, joita liikunnalla voi lukiolaistytölle olla. Koska lukiolaistytöjen kirjoitelmissa nousee esiin se, että koulutyö ja vaativa harrastus verottavat voimia ajoittain hyvin paljonkin, on opinto-ohjaajan mielestäni tärkeä tietää tämä seikka, jotta hän voi ymmärtää, millaisilla asioilla on merkitystä esimerkiksi lukiolaisen psyykkiseen ja fyysiseen jaksamiseen. Aika tulee ilmi myös siten, että joskus läksyt voi jäädä kokonaan tekemättä, koska liikuntaharrastuksen jälkeen koulutehtävien tekeminen tuntuu ylivoimaiselta, eikä jaksaminen yksinkertaisesti riitä. Tässä suhteessa opinto-ohjaajan ja myös muun opetushenkilökunnan on mielestäni tärkeä ymmärtää liikunnan merkityksiä lukiolaistytöille, sillä liikuntaharrastus voi muun muassa täten heijastua koulunkäyntiin ja opiskeluun. Opiskelun ja kilpaurheilun yhdistämisen eteen on kuitenkin tehty kehitystyötä, sillä muun muassa urheilulukioissa ja urheiluakatemiajärjestelmissä opiskelijoiden liikuntaharrastaneisuus on keskiössä ja liikunnan harrastamista tuetaan. Esimerkiksi urheilulukiossa opiskelua voi suunnitella ja rytmittää oman liikuntaharrastuksen mukaan ja urheilulukiot usein myös tarjoavat valmennus- ja harjoitusaikaa opintojen ohella (Opintopolku). Purho (2014) on pro gradu -tutkielmassaan tutkinut joukkueurheilijan ammatillista kasvua ja urapolun muotoutumista ja todennut, että toisella asteella urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistuu parhaiten juuri urheilulukiossa. Kuitenkin myös lukiossa opiskelleet nuoret kokivat saaneensa riittävää ohjausta ja opiskelu räätälöitiin usein aikataulullisesti nuorelle sopivaksi siten, että aikaa jäi sekä opiskeluun että urheiluun. Lukion ei joustosta ja tuesta huolimatta koettu siltikään antavan riittäviä edellytyksiä urheilu-uralla menestymiselle, jolloin siirtyminen urheilulukioon tuli ajankohtaiseksi. (Purho 2014, 83–85.) Myös tämä tutkimus osoittaa, että lukioissa osalle opiskelijoista erityisesti kilpaurheilun ja opiskelun yhdistäminen tuottaa vaikeuksia. Näin ollen urheilun ja opiskelun yhdistämiseen liittyvät kysymykset ovat edelleen esillä opiskelijoiden ohjauksessa myös muissa kuin suoraan liikuntaan painottuneissa lukioissa, mikä asettaa omat haasteensa myös opiskelijoiden ohjaukselle.

Kouluhenkilökunnalle tutkimuksestani voi olla hyötyä myös siksi, että lukiolaistytöjen kirjoitelmista nousee esiin myös koululiikunnan merkitys, joka saa lukiolaistytöjen kokemana sekä positiivisia että negatiivisia merkityksiä. Jo aiemmin on todettu, että koululiikunnan kilpailuhenkisyys voi tuntua ahdistavalta, ja myös tässä tutkimuksessa osalle lukiolaistytöistä koululiikunta on aina ollut todella ahdistavaa. Joidenkin kohdalla lukioon tultaessa suhtautuminen koululiikuntaan muuttui, sillä lukiossa liikunnan koetaan olevan

vapaamuotoisempaa. Myös lukion opetussuunnitelmassa korostetaan nykyään enemmän tehtäväsuuntautuneisuutta ja liikunnan hyvinvointinäkökulmaa, eikä niinkään kilpailua ja fyysisen kunnon arviointia (Opetushallitus 2015, 208–210). Vaikka lukioliikunta onkin muutoksessa esimerkiksi arvioinnin suhteen, on mielestäni silti hyödyllistä ymmärtää myös, millainen merkitys koululiikunnalla ja esimerkiksi sen aikana koetuilla sosiaalisilla tilanteilla ja suhteilla voi lukiolaistytölle olla.

Liikunnan mahdollisten erilaistenkin merkitysten tiedostaminen voi mielestäni auttaa opinto-ohjaajaa esimerkiksi yksilöohjauksessa, sillä liikunta voi olla iso osa nuoren elämää ja vaikuttaa näin ollen myös hänen valintoihinsa ja päätöksiinsä. Toisaalta liikunta ei ole kaikille merkityksellinen asia eikä liikunnan harrastaminen kiinnostaa, tai sen harrastamista rajoittaa ja jopa estää esimerkiksi terveydelliset syyt. Ohjauksessa onkin tärkeää nähdä ne asiat, joista kukin ohjattava ammentaa voimaa ja jaksamista, on se sitten liikunta tai jokin aivan muu asia.

7.3 Jatkotutkimusaiheita

Tämä tutkimus antoi monipuolisesti tietoa siitä, millaisia merkityksiä liikunnalla voi olla lukiolaistytölle. Suurelta osin tutkimustulokset olivat myös vahvistettaessa ja samassa linjassa aiemman tutkimuksen kanssa. Se, mikä erityisesti näyttytyy mielenkiintoisena tutkimuksessani, on liikunnan ajankäytön ja -hallinnan ulottuvuus. Lukiolaisten kohdalla liikunnan ja ajankäytön suhdetta on tutkittu melko niukasti, joten tätä asiaa olisi mielestäni mielekästä tutkia enemmän. Tällainen tutkimus voisi antaa hyödyllistä tietoa esimerkiksi sen suhteen, miten lukiota ja aktiivista liikuntaharrastusta voitaisiin yhdistää siten, ettei lukiolainen koe arkea kokonaisuudessaan liian raskaaksi. Lisäksi lukiolaisten suhtautumista liikuntaan yleisesti voisi olla mielekästä tutkia hieman enemmän. Koska tämä tutkimus suuntautui tyttöihin, voisi liikunnan merkitystä tarkastella myös lukiolaispoikien kokemana, jotta ymmärrettäisiin syvällisemmin myös se, millaisia merkityksiä liikunnalla voi lukiolaispojille olla ja missä suhteessa ne ovat samanlaisia/erilaisia tyttöjen liikunnalle antamiin merkityksiin verrattuna.

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M.A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Aaltonen, K. 2008. Liikunta nuorisokulttuurina. Teoksessa T. Hoikkala & A. Sell (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 76, Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, 320–326.
- Aaltonen, S. 2011. Tytöt ja maine. Teoksessa K. Ojanen, H. Mulari & S. Aaltonen (toim.) Entäs tytöt. Johdatus tyttötutkimukseen. Tampere: Vastapaino, 269–304.
- Aarnos, E. 2010. Kouluun lapsia tutkimaan: Havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 172–188.
- Alasuutari, P. 1995. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Coleman, J.C. 2010. Nature of adolescence. 4th Edition. Department of Education. University of Oxford.
- Eskelinen, A. 2009. Viiden oppilaan kokeman tilanneahdistuneisuus koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21232/URN_NBN_fi_jyu-200906091705.pdf?sequence=1 (Luettu 26.4.2016)
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- FitFarm. <http://www.fitfarm.fi/> (Luettu 6.11.2015)
- FitFashion. <http://fitfashion.fi/> (Luettu 2.5.2016)
- Green, K. 2010. Key Themes in Youth Sport. Milton Park, Abingdon, Oxon; New York: Routledge.
- Gustafsberg, J. 2015. Jutan voimakiertue. Luento. Joensuu: Carelia-sali. 6.9.2015.
- Halme, T. & Laine, K. 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttytymisen tutkimukseen. 3-18-vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen. LIKES/LINET. <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/275/LaNuMeta300106.pdf> (Luettu 16.11.2015)
- Hasanen, E. 2013. Me ei välttämättä edes saatais olla täällä. Teoksessa: P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, 39–42.
- Healey, J. 2014. (toim.) Positive Body Image. Issues in Society, volume 372. Thirroul, N.S.W.: Spinney Press.

- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajanliikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–37.
- Heinilä, K. 1977. Nainen suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Teoksessa: K. Heinilä (toim.) *Nainen suomalaisessa liikuntakulttuurissa*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitos, tutkimuksia n:o 15, 1–26.
- Heinonen, S. 2003. Nuoret teknokulttuurin luojina ja uhreina. Teoksessa: S. Kangas & T. Kuure (toim.) *Teknologisoitua nuoruus*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 33. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, 106–116.
- Herrala, H. 2015. Tytöt kaukalossa. Etnografinen tutkimus tyttöjen jääkiekkoharrastuksesta. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Akateeminen väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. *Tutki ja Kirjoita*. 11. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvi, S. 2014. Itsensä kehittäminen personal trainerin avulla. Ruumiinprojekti uudessa fitness-kulttuurissa. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiologian pro gradu -tutkielma. <https://uta32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/95524/GRADU-1401958526.pdf?sequence=1> (Luettu 12.11.2015)
- Hotti-Heikkinen, S. & Sekki, S. 2013. Kilot kuriin vedellä ja näkkileivällä. 9. luokkalaisten tyttöjen käsityksiä ja kokemuksia laihduttamisesta ja painonhallinnasta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12242/G0000283.pdf?sequence=1> (Luettu 12.11.2015)
- Huhta, H. 2015. ”Pitää pään kasassa työttömyysaikana”. *Liikunta työttömien nuorten arjessa*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 87. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura.
- Inkinen, M. 2010. Tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja mediasta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24614/URN:NBN:fi:jyu-201007062263.pdf?sequence=1> (Luettu 12.11.2015)
- Joensuu, M. 2011. Nuoret verkossa toimijoina. Teoksessa J. Merikivi, P. Timonen & L. Tuuttila (toim.) *Sähköä ilmassa. Näkökulmia verkkoperustaiseen nuorisotyöhön*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 111. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, 14–22.
- Kangas, S. & Kuure, T. (toim.) 2003. *Teknologisoitua nuoruus*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 33. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura.
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikunnan yhteiskuntatieteiden väitöskirja.

Koski, P. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 27–32.

Kuorelahti, M. & Viitanen, R. (toim.) 2007. Holtittomasta hortoilusta hallittuun harhailuun – nuorten syrjäytymisen riskit ja selviytymiskeinot. Opetusministeriö ja Nuorisosiain neuvottelukunta. NUORAn julkaisuja 14. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

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. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Laukkanen, M. & Mulari, H. 2011. Tyttöjä mediassa, tyttöinä mediassa. Teoksessa: K. Ojanen, H. Mulari & S. Aaltonen (toim.) Entäs tytöt. Johdatus tyttötutkimukseen. Tampere: Vastapaino, 173–212.

Lehtonen, M. 2004. Merkitysten maailma. Kulttuurisen tekstin tutkimuksen lähtökohtia. Tampere: Vastapaino.

Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. 2013. Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäkokonaisuudessa. Liikunta & Tiede 50 (6), 32–39.

Lintunen, T. 1986. Tyttöjen fyysinen minäkäsitys. Teoksessa: T. Pyykkönen (toim.) Liikkuva nainen. Tieteen näkemyksiä naisten liikuntaharrastuksesta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 109, 128–135.

Lämsä, A. 1999. Nuorten elämäpiirit syrjäytymisen ja selviytymisen näyttämönä. Teoksessa: M. Kuorelahti & R. Viitanen (toim.) Holtittomasta hortoilusta hallittuun harhailuun – nuorten syrjäytymisen riskit ja selviytymiskeinot. Opetusministeriö ja Nuorisosiain neuvottelukunta. NUORAn julkaisuja 14. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto, 49–60.

Manninen, T. 2014. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä. ”Urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän asenteesta kiinni, että kiinnostaako ja jaksako!”. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43100/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201403241393.pdf?sequence=1> (Luettu 4.5.2016)

Mental Health Foundation. 2013. Let's Get Physical. The impact of physical activity on wellbeing. Mental Health Awareness Week 2013. <http://www.mentalhealth.org.uk/content/assets/PDF/publications/lets-get-physical-report.pdf> (Luettu 31.3.2015)

Moilanen, P. & Rähä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 46–69.

- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisosaian neuvottelukunnan julkaisuja 49.
- Mäntylä, K. 2011. Miksi liikkumaan? – Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveista ja harrastamattomuuden syistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27105/URN:NBN:fi:jyu-2011053110947.pdf?sequence=1> (Luettu 22.4.2016)
- Nupponen, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. 2014. Kahdeksäsluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 56–62.
- Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Tynjälä, J. & Kannas, L. 2003. Tyttöjen painonpudottaminen, painonhallintakeinot ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede*, 40 (5-6/2003), 66–73.
- Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa: T. Lintunen, K. Koivumäki & H. Säilä (toim.) *Jalka potkee mieli notkee*. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: SMS-tuotanto, 9–27.
- Ojanen, M. 2009. Naiset ja liikunta. <http://www.markkuojanen.com/psykologia/liikunta/naiset-ja-liikunta/> (Luettu 6.11.2015)
- Opetushallitus. 2015. Lukion opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2015:48. http://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf (Luettu 28.4.2016)
- Opintopolku. Erityislukioiden. <https://opintopolku.fi/wp/lukio-2/erityislukioiden-2/> (Luettu 3.5.2016)
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2015. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa: S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 65–72.
- Parkkari, J. 2005. Liikunta on terveellistä, mutta onko se turvallista? *Duodecim* 2005; 121: 1269-71. <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95032.pdf> (Luettu 21.4.2016)
- Partonen, T. 2005. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 508–512.
- Pekkarinen, J. 2007. Tapaustutkimus nuorten naisten syömishäiriö- ja liikuntakokemuksista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9447/URN:NBN:fi:jyu-2007616.pdf?sequence=1> (Luettu 4.5.2016)
- Pekkarinen, J. & Lång, J. 2015. Liikuntaharrastuksen merkitys sijaishuollossa olevilla nuorilla. Lapin yliopisto & Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.
- Pohjola, A. 2001. Nuorten myyttinen ongelmallisuus. Teoksessa: M. Suutari (toim.) *Vallattomat marginaalit*. Yhteisöllisyyksiä nuoruudessa ja yhteiskunnan reunoilla.

Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 20. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, 187–204.

Purho, S. 2014. Joukkueurheilijan ammatillinen kasvu ja urapolun muotoutuminen jalkapallon, jääkiekon ja koripallon parissa. ”Rakkaus lajiin. Ei siinä oikeestaan oo mitään muuta”. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Ohjauksen koulutus. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.
<http://www.joensuu.fi/documents/11127/1767641/Joukkueurheilijan+ammattillinen+kasvu+ja+urapolun+muotoutuminen+jalkapallon%2C%20j%C3%A4%20kiekon+ja+koripallon+parissa/7e1552a2-80c9-4ab0-a7bc-17f178ccc407> (Luettu 4.5.2016)

Rannikko, A. & Harinen, P. 2013. Käännös uuteen liikuntakulttuuriin päin! Teoksessa: P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, 5-8.

Raglin, J. S., Wilson, G. S. & Galper, D. 2006. Exercise and Its Effects on Mental Health. Teoksessa: C. Bouchard, S.N. Blair & W. Haskell (toim.) Physical Activity and Health. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 247–257.

Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. Liikunta & Tiede 51.

Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E., Wallin, A., Eskola, J. 2011. ”Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. Liikunta & Tiede 48 (6), 18–23.

Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. 2005. Nuorten koulu-uupumusmittari BB-10. Helsinki.

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – Katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. Helsinki: Mediakasvatusseura.

Savioja, H. 2007. Koulutekijät nuorten syrjäytymisriskiä selittämässä. Teoksessa: S. Alatupa (toim.) Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma – Löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Sitran raportteja 75. Helsinki: Sitra, 140–160.

Scully, D. & Clarke, J. 1997. Gender issues in sport participation. Teoksessa Kremer, J., Trew, K. & Ogle, S. (toim.) Young People’s Involvement in Sport. London and New York: Routledge, 23–52.

Seppänen, P. 1983. Suomalainen liikuntakulttuuri – mihin on tultu. Teoksessa: L. Warsell (toim.) Liikuntakulttuuri tänään ja huomenna: III liikuntapoliittiset neuvottelupäivät 10.–12.11.1983 Dipolin kongressikeskuksessa Espoossa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 100.

Suomen kuntoliikuntaliiton Kuntokeskusbarometri 2010. 2010. Aktiivinen kunta ja yksityissektori liikuntapalvelujen tuottajana.
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMDEvMTRfMDJfNDJfNTkxX0t1bnRva2Vza3VzYmFyb21ldHJpLnBkZiJdXQ/Kuntokeskusbarometri.pdf> (Luettu 29.3.2016)

- Suomen lukiolaisten liitto. 2012. Onnelliset opintiellä? – Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhälto, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Muistiot 2012:5. Helsinki: Opetushallitus.
- Telama, R. & Polvi, S. 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 628–638.
- THL. 2013. Lukion 1. ja 2. vuoden tyttöjen hyvinvointi 2004/2005–2013. Kouluterveyskysely.
http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ltkysely_kokomaa_2004_2013_lukio_tytot.pdf (Luettu 16.11.2015)
- Thomas, J. R., Landers, D. M., Salazar, W. & Etnier, J. 1994. Exercise and Cognitive Function. Teoksessa: C. Bouchard, R.J. Stephard & T. Stephens (toim.) Physical Activity, Fitness, and Health. International Proceedings and Consensus Statement. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 521–529.
- UKK-instituutti. 2015. Voiko sairaana liikkua?
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/voiko_sairaana_liikkua (Luettu 25.4.2016)
- Valkendorff, T. 2014. Ruoan ja ruumiin rajat. Syömishäiriöt ja syömisongelmat internetkeskusteluissa. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2014:12. Helsinki.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki.
- Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Väitöskirja. Turun yliopiston julkaisuja C268. Turku.
- Zacheus, 2009. Liikunnan merkitykset vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa. Liikunta & Tiede 46 (6), 34–40.

LIITE

Kirjoitelmapyyntö

Hei,

olen Miira Luukkonen, viidennen vuoden opinto-ohjaajaopiskelija Itä-Suomen yliopistosta Joensuusta. Teen pro gradu -tutkielmaa siitä, mitä liikunta merkitsee nuorille ja tulen käyttämään kirjoitelmaasi tutkimukseni aineistona. Jokainen kirjoitelma on minulle erittäin arvokas. Kirjoitelmia ei arvioida, eikä niitä lue kukaan muu. Kirjoitelmia käsitellään luottamuksellisesti tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen. Toivon, että kerrot näkemyksistäsi mahdollisimman laajasti ja monipuolisesti!

1. Kirjoita kirjoitelman alkuun ikäsi ja sukupuolesi.

2. Kuvaa ensin aivan omin sanoin suhtautumistasi liikuntaan sekä harrastamiasi liikuntamuotoja ja -määriä.

3. Kerro sitten, mitä myönteistä ja tärkeää, mitä ikävää ja hankalaa liikunta tuo elämääsi. Kuvaile millaisia positiivisia ja negatiivisia merkityksiä koet liikunnalla olevan osana omaa elämääsi. Kerro liikunnan merkityksistä mahdollisimman monipuolisesti. Minulle on tärkeää, että kerrot juuri niistä asioista, jotka ovat sinulle oleellisia ja merkityksellisiä!

Jos et juurikaan harrasta liikuntaa, voit kertoa, miksi liikunta ei kuulu elämänpiiriisi ja mitä ne harvatkin liikuntatilanteet sinulle merkitsevät.

4. Toivoisin myös, että kertoisit kirjoitelmassasi yhdestä tai kahdesta sinulle jollain tavalla merkityksellisestä liikuntatilanteesta: Mikä siitä teki merkityksellisen ja millä tavoin? Mitä tapahtui, milloin ja miten tapahtuma vaikutti sinuun?

Jos Sinulle herää kysymyksiä tutkimukseen liittyen, voit ottaa minuun yhteyttä sähköpostitse. Osoitteeni on miiral@student.uef.fi

Kiitos osallistumisesta! 😊