TURUN YLIOPISTO

Yritetäänkö liikunnan edistämisessä oikaista?

Liikuntasuhteen rakentuminen on pitkäjänteinen prosessi

Pasi Koski, professori
Turun yliopisto

Esityksen sisältö

- Provosointi
- Liikunta elämän osa-alueena
- Liikuntasuhdenäkökulma ja sen keskeiset käsitteet
- Liikuntasuhteeseen liittyviä tutkimushavaintoja
- Mitä voisi tarkoittaa käytännön liikunnan edistämisen näkökulmasta?
- Yhteenveto

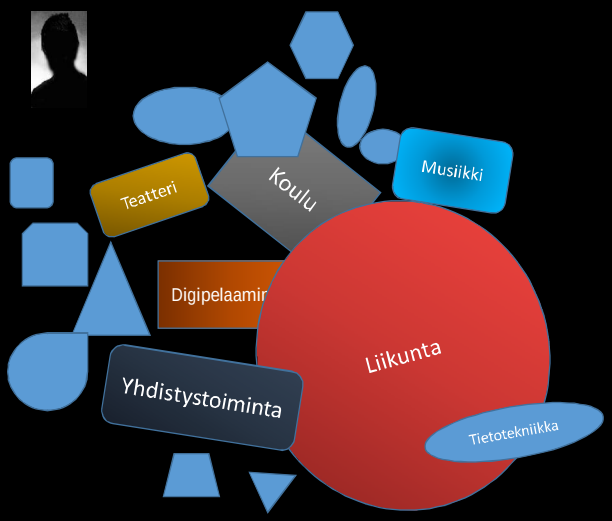
Tavoite

Kiinankielisen kaunokirjallisuuden lukemisen lisääminen Suomessa

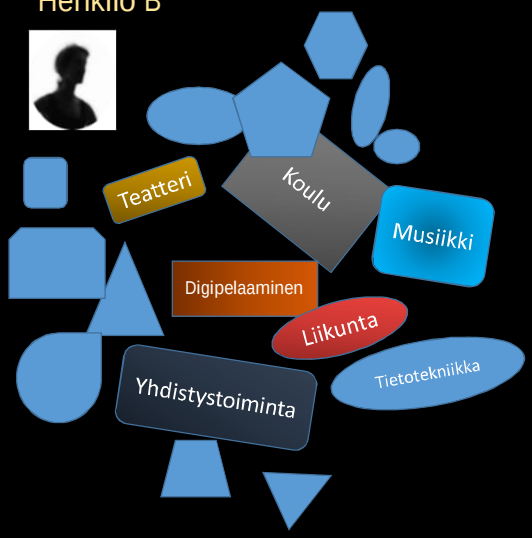
Keinot

TOIMIIKO?

Henkilö A



Henkilö B



Elämänyhtälö

Aa+Bb+Cc+Dd+ …

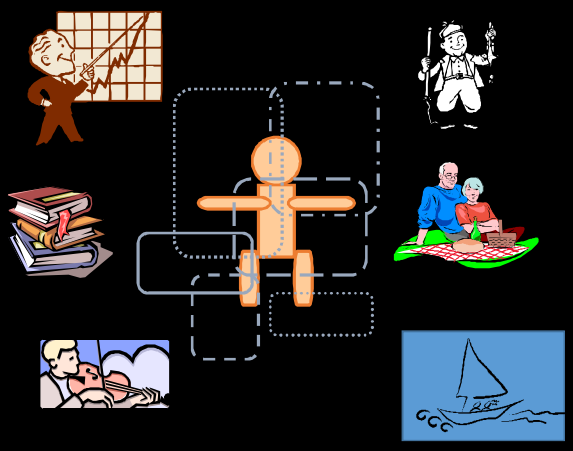
Koski 2008

Elämänyhtälö

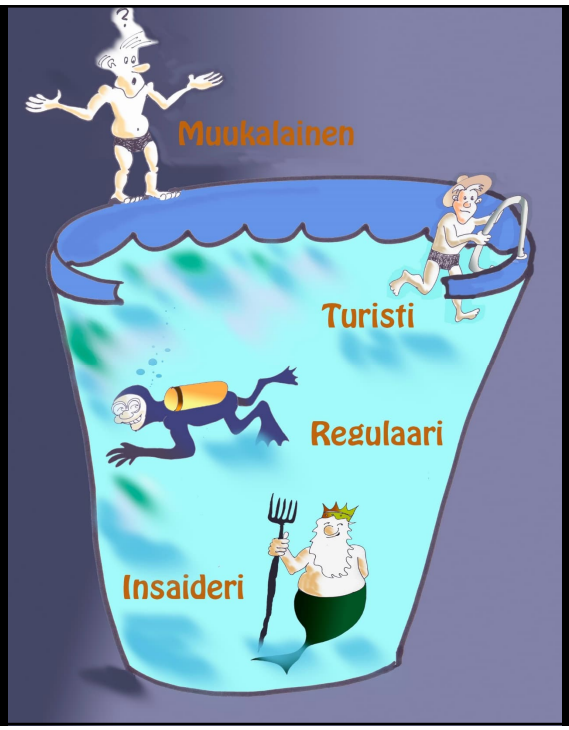
Työ*a+Perhe*b+Ystävät*c+Liikunta*d+ …

Koski 2008

Elämme erilaisten sosiaalisten maailmojen risteyksessä …



Koski



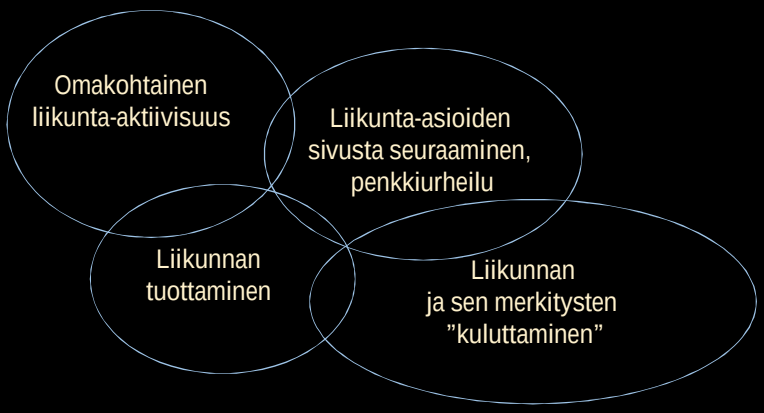
Mitä syvemmällä on sosiaalisessa maailmassa, sitä voimallisemmin on sisäistänyt kyseisen maailman merkitykset

ks. Unruh 1979; 1980

Liikuntasuhde

kuvastaa sitä, kuinka syvällä henkilö on liikunnan sosiaalisessa maailmassa ja kuinka merkittävä rooli liikunnalla on hänen elämänyhtälössään.

Liikuntasuhde

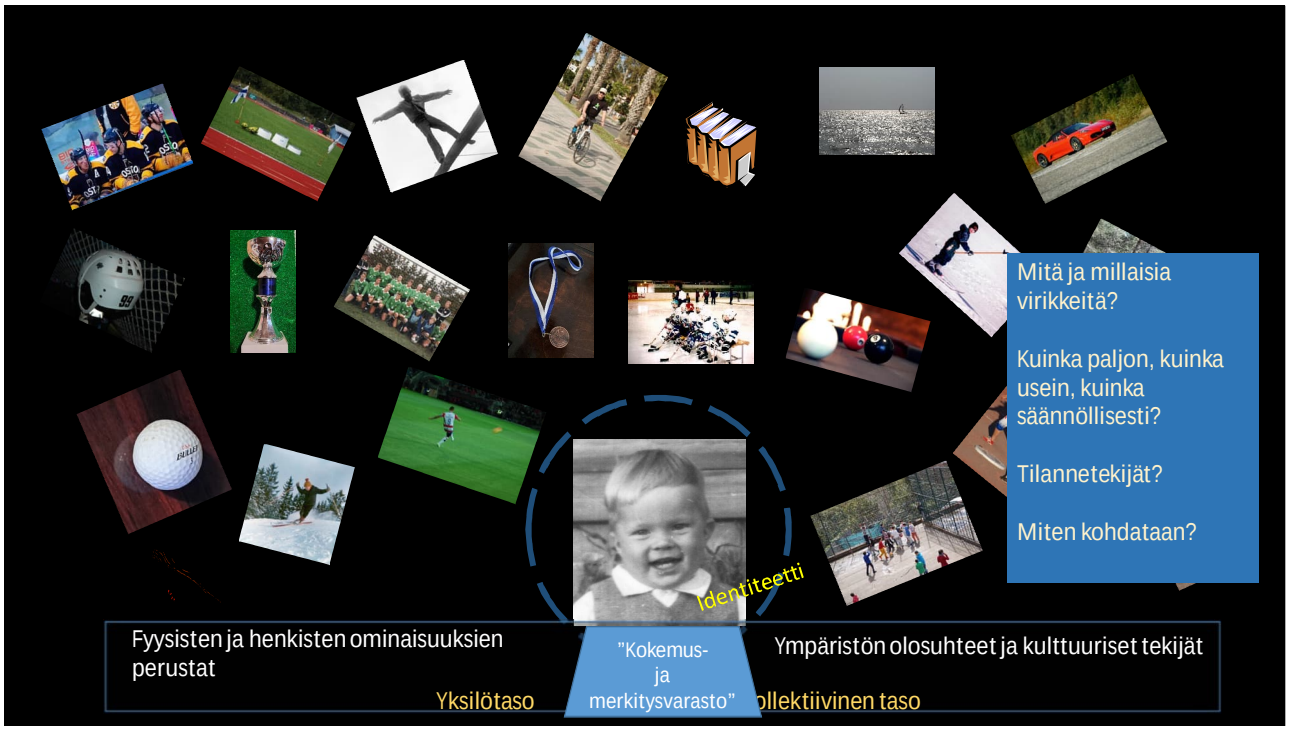


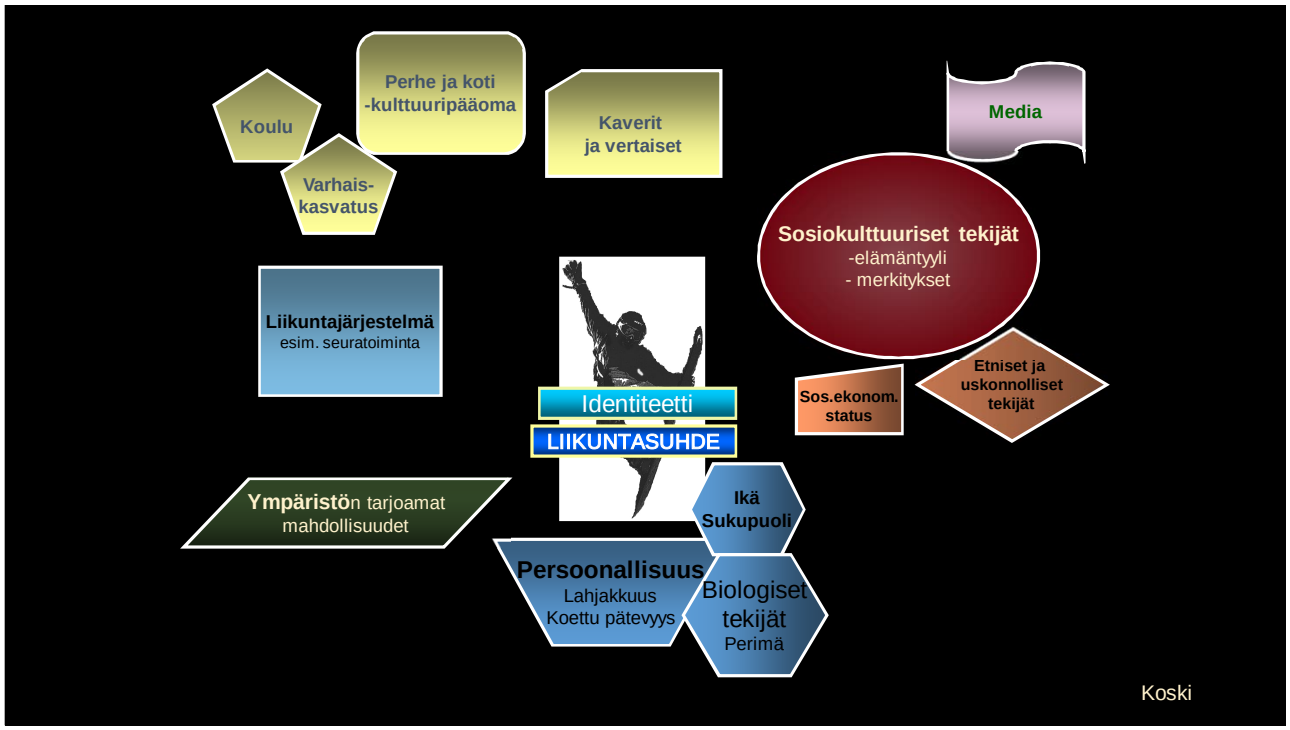
Koski 2004; 2008

Liikuntasuhteen rakentuminen

~~vai~~

Perimä ja ympäristö


Mitä ja millaisia virikkeitä?
Kuinka paljon, kuinka usein, kuinka säännöllisesti?
Tilannetekijät?
Miten kohdataan?
Identiteetti
Fyysisten ja henkisten ominaisuuksien perustat
Yksilötaso
"Kokemus- ja merkitysvarasto"
Ympäristön olosuhteet ja kulttuuriset tekijät
ollektiivinen taso


Koulu
Perhe ja koti -kulttuuripääoma
Varhais-kasvatus
Kaverit ja vertaiset
Media
Sosiokulttuuriset tekijät
-elämäntyyli
- merkitykset
Liikuntajärjestelmä
esim. seuratoiminta
Identiteetti
LIIKUNTASUHDE
Sos.ekonom. status
Etniset ja uskonnolliset tekijät
Ympäristön tarjoamat mahdollisuudet
Ikä
Sukupuoli
Persoonallisuus
Lahjakkuus
Koettu pätevyys
Biologiset tekijät
Perimä
Koski

Taustalla kulttuurinen näkökulma

- Levi-Strauss
  - Kulttuuri kielenä
- Weber
  - Kulttuuri merkitysten seitti
- Strauss; Unruh
  - Sosiaaliset maailmat

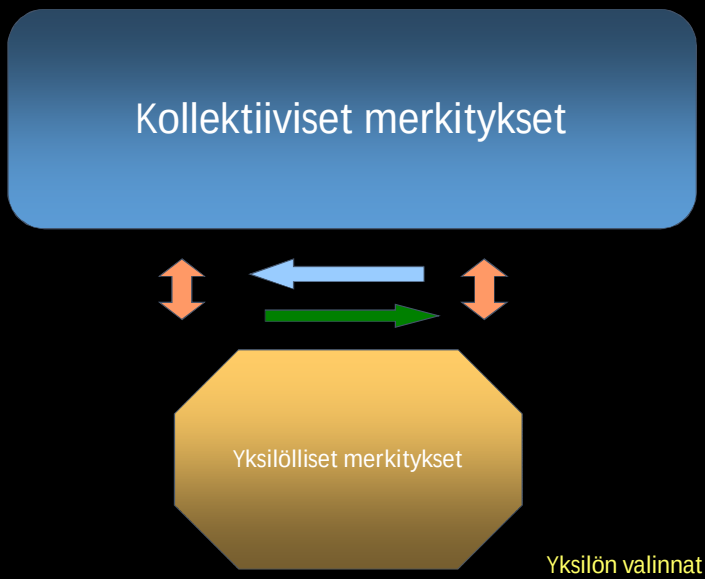
Merkitys

Merkitys

Kollektiivinen

Yksilöllinen

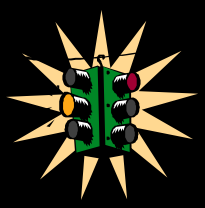
Ympäristön virikkeet, ”ajan henki”



Yksilön valinnat

Merkitys

- ’Merkitys’ viittaa johonkin, mitä jokin tarkoittaa
- ’Merkitys’ riippuu kontekstista
- ’Merkitys’ viittaa jonkinlaiseen tärkeysjärjestysasteikkoon
- ’Merkitys’ vetoaa järkeen ja tunteeseen
- Erottelu perusedellytyksenä

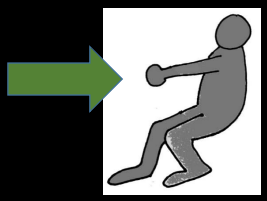


Liikuntasuhde

Liikunnan keskeiset merkitysulottuvuudet

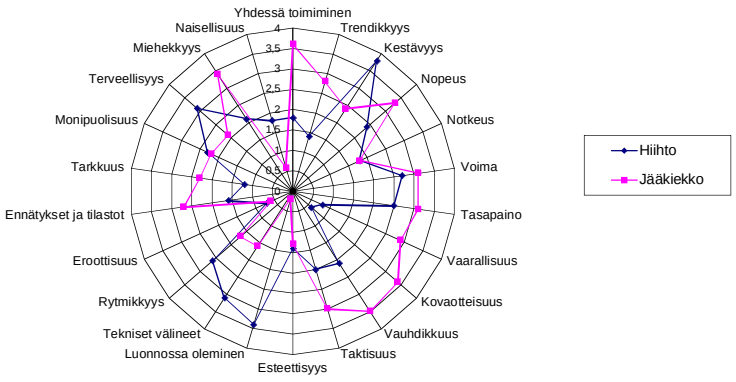
(Renson 1991; Taks, Renson & Vanreusel 1999; Eichberg 1987; Klemola 1991; Honkonen & Suoranta 1999; Koski 2013; Seippel 2006; Beni, Fletcher & Ní Chróinín 2017; Recours, Souville & Griffet 2004)

- Kilpailu ja suorittaminen
- Terveys ja kunto
- Ilo ja leikki
- Ilmaisu, esittäminen
- Sosiaalisuus, yhdessäolo
- Itsen tunteminen ja tutkiminen
- Kasvu ja kehittyminen (Etenkin, jos kohderyhmänä lapset ja nuoret)
- Lajimerkitykset



Koski, Hirvensalo, Villberg & Kokko 2022

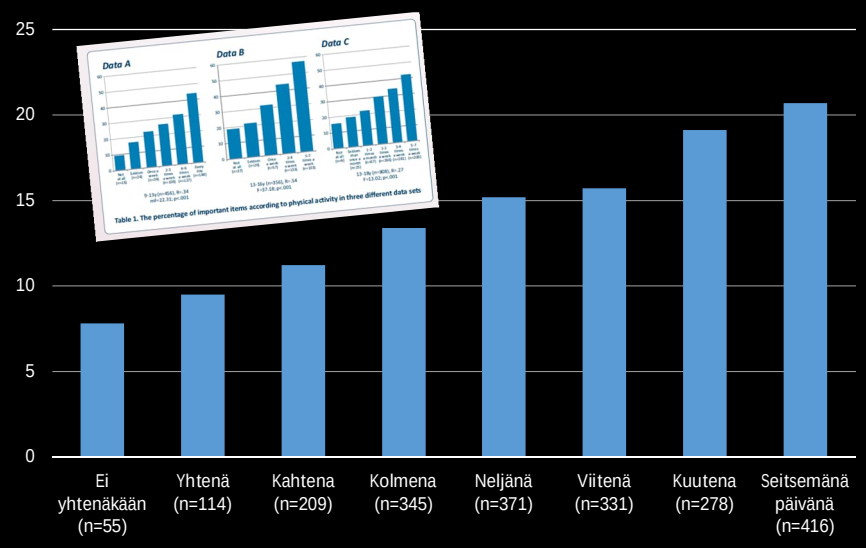
Esimerkki lajien (hiihto ja jääkiekko) merkitysprofiileista urheilutoimittajien arvioimana (n=54)



Empiirisiä havaintoja liikuntasuhteeseen liittyen

Liikunnan tärkeiden merkitysten määrä (max 34) liikunta-aktiivisuuden mukaan

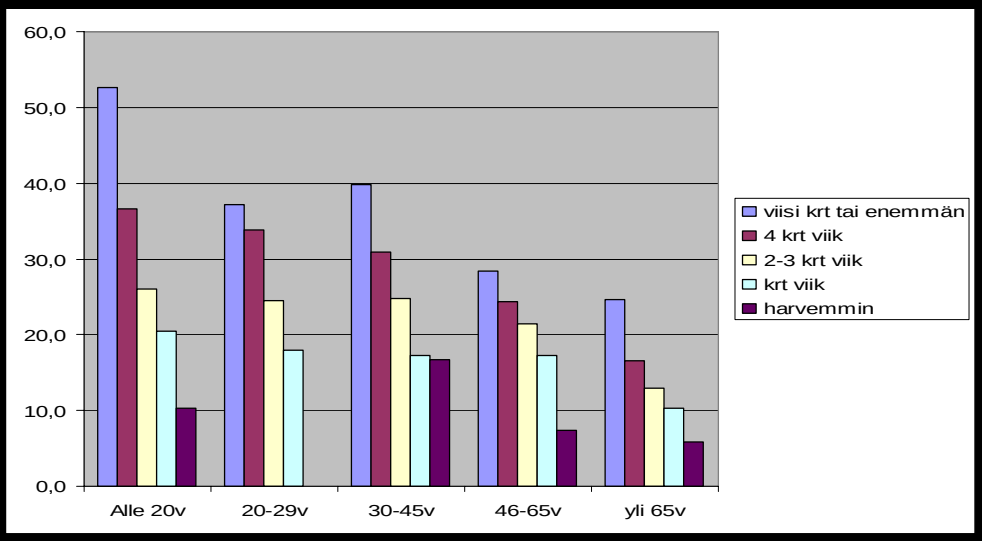
(reipasta liikuntaa vähintään 60 min päivässä; 11-15v. suomalaiset)



r = .37; n= 2119;
F=41.44; p> 0.001

Koski, Hirvensalo, Villberg & Kokko 2022

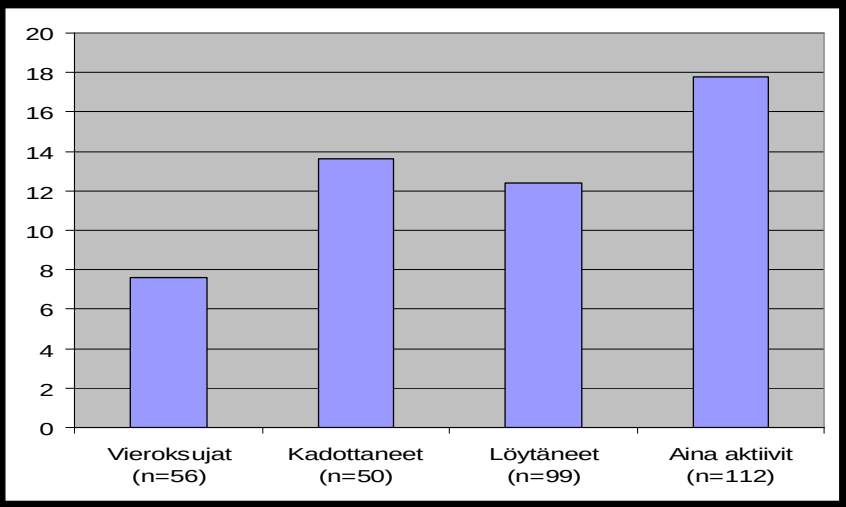
Liikunnan merkitysvyyhdin ”paksuus” keskimäärin liikunta-aktiivisuuden ja iän mukaan (n=1227)



Indeksin max=100

Koski & Zacheus 2012

Miesten liikuntamerkitysvyyhdin ”paksuus” liikkujatyypeittäin (samat henkilöt alle 20v ja ikäryhmässä 30-50 v)

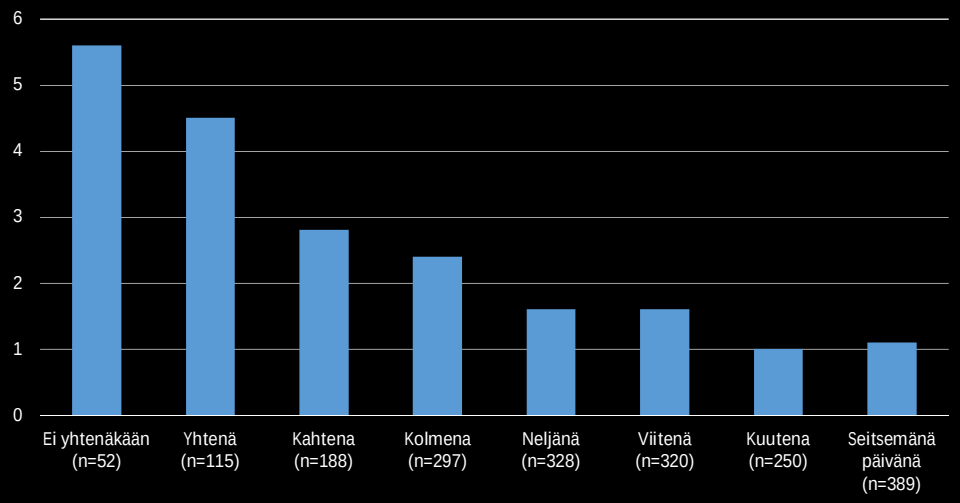


58 osiota; monessako väh.tärkeä; min 0 max 48 sd 11,4

Koski & Zacheus 2012

Esteiden määrä keskimäärin (estää edes vähän, max 18) liikunta-aktiivisuuden mukaan

(reipasta liikuntaa vähintään 60 min; 11-15v suomalaiset)

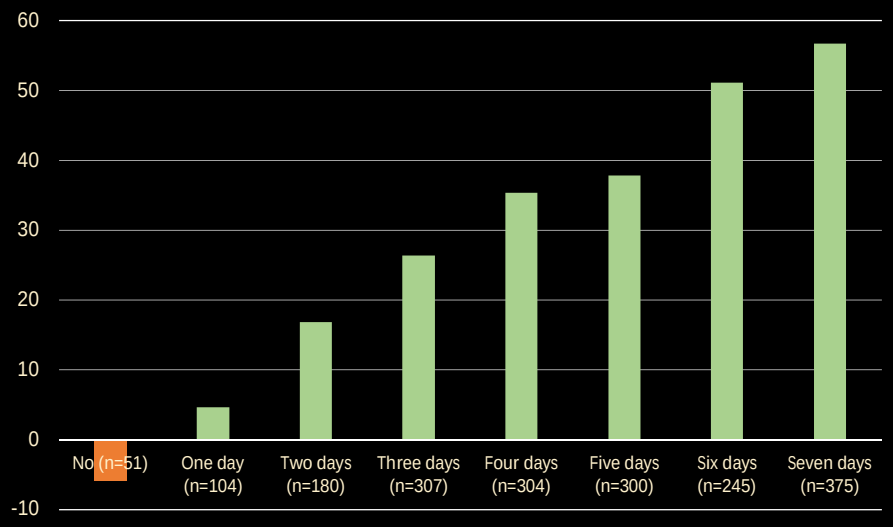


r = -.36; n= 1939; F=40.42; p> 0.001

Koski, Hirvensalo, Villberg & Kokko 2022

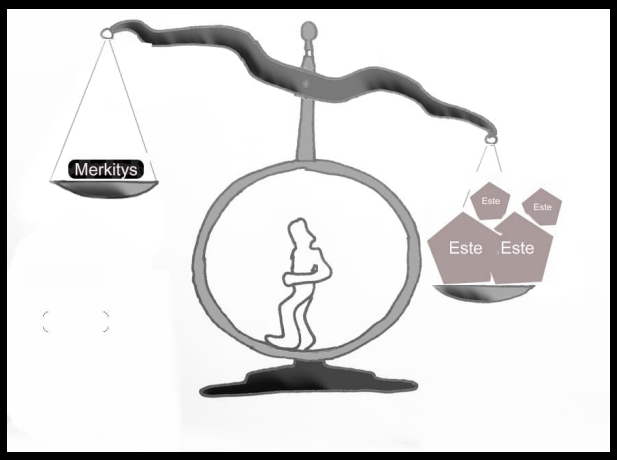
Suhteutettu merkitysten ja esteiden erotus liikunta-aktiivisuuden mukaan

(reipasta liikuntaa vähintään 60 min päivässä; 11-15v suomalaiset)



r = .47; n= 1866; F=76.35; p> 0.001

Koski & Hirvensalo 2017

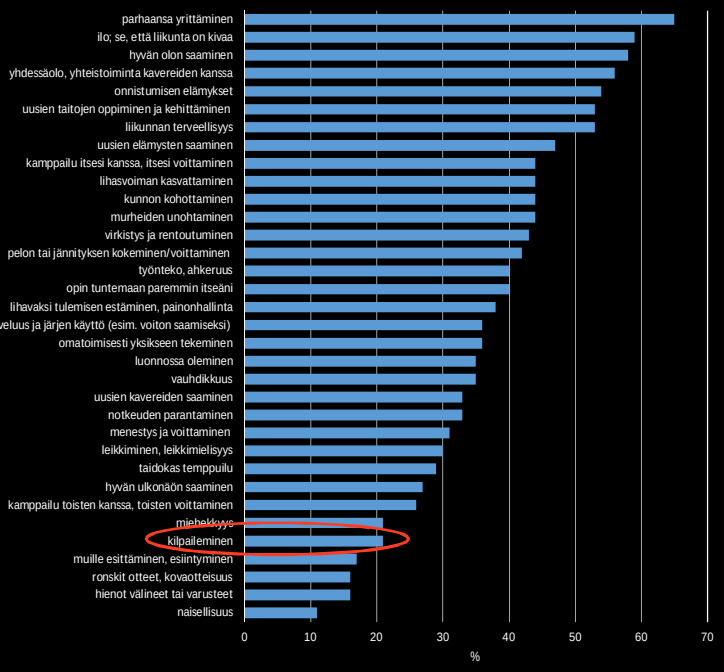


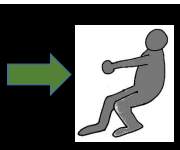
Mitä enemmän ja painavampia merkityksiä liikunnasta löytää, sitä todennäköisemmin liikkuu aktiivisesti.
Esteiden kanssa suunta on toinen.

Koski

Mitä 11–15-vuotiaat pitivät tärkeänä liikunnassa Suomessa v. 2022?

(n=2081–2177)





Mitä 11–15-vuotiaat pitivät tärkeänä liikunnassa Suomessa v. 2022?

(n=2081–2177)

Nuoret haluavat mukavan yleisesti hyväksytyn tavan yhdessäoloon ja itsensä kehittämiseen

Muutokset prosenttiyksikköinä **11–15**-vuotiaiden liikunnan merkitysten painotuksissa (v. 2018 – v. 2014) (Koski & Hirvensalo 2019)

Kilpailu ja suorittaminen			Ilmaisu, esittäminen	
parhaansa yrittäminen	1		taidokas temppuilu	-4
työnteko, ahkeruus	3		muille esittäminen, esiintyminen	-2
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	-2		Sosiaalisuus ja yhdessäolo	
omatoimisesti yksikseen tekeminen	-2		yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	-6
menestys ja voittaminen	2		uusien kavereiden saaminen	-10
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	2		Itsen tunteminen, itsen tutkiminen	
kilpaileminen	0		opin tuntemaan paremmin itseäni	-7
Terveys ja kunto			Kasvu ja kehittyminen	
hyvän olon saaminen	-7		uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	0
liikunnan terveellisyys	-9		lihasvoiman kasvattaminen	-11
kunnon kohottaminen	-7		pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	-1
virkistys ja rentoutuminen	-12		Lajimerkitykset	
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	-7		vauhdikkuus	-9
hyvän ulkonäön saaminen	-15		notkeuden parantaminen	-10
Ilo ja leikki			oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	-10
ilo; se, että liikunta on kivaa	-1		luonnossa oleminen	-4
onnistumisen elämykset	-9		hienot välineet tai varusteet	-6
uusien elämysten saaminen	-11		miehekkyys	-6
murheiden unohtaminen	-11		ronskit otteet, kovaotteisuus	-1
leikkiminen, leikkimielisyys	-6		naisellisuus	-3

Muutokset prosenttiyksikköinä **11–15** -vuotiaiden liikunnan merkitysten painotuksissa (v. 2022 – v. 2018) (Koski & Hirvensalo 2023)

Kilpailu ja suorittaminen			Ilmaisu, esittäminen	
parhaansa yrittäminen	-2		taidokas temppuilu	-1
työnteko, ahkeruus	-10		muille esittäminen, esiintyminen	1
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	-6		Sosiaalisuus ja yhdessäolo	
omatoimisesti yksikseen tekeminen	1		yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	1
menestys ja voittaminen	-2		uusien kavereiden saaminen	-5
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	-1		Itsen tunteminen, itsen tutkiminen	
kilpaileminen	-2		opin tuntemaan paremmin itseäni	-3
Terveys ja kunto			Kasvu ja kehittyminen	
hyvän olon saaminen	-4		uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	-6
liikunnan terveellisyys	-8		lihasvoiman kasvattaminen	-8
kunnon kohottaminen	-8		pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	0
virkistys ja rentoutuminen	-3		Lajimerkitykset	
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	-7		vauhdikkuus	-4
hyvän ulkonäön saaminen	0		notkeuden parantaminen	-5
Ilo ja leikki			oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	-2
ilo; se, että liikunta on kivaa	-7		luonnossa oleminen	-1
onnistumisen elämykset	0		hienot välineet tai varusteet	-5
uusien elämysten saaminen	-3		miehekkyys	0
murheiden unohtaminen	-3		ronskit otteet, kovaotteisuus	-1
leikkiminen, leikkimielisyys	-1		naisellisuus	-5

Muutokset prosenttiyksikköinä **11–15** -vuotiaiden liikunnan merkitysten painotuksissa (v. 2022 – v. 2018 ja v. 2022 – v. 2014)

(Koski & Hirvensalo 2023)

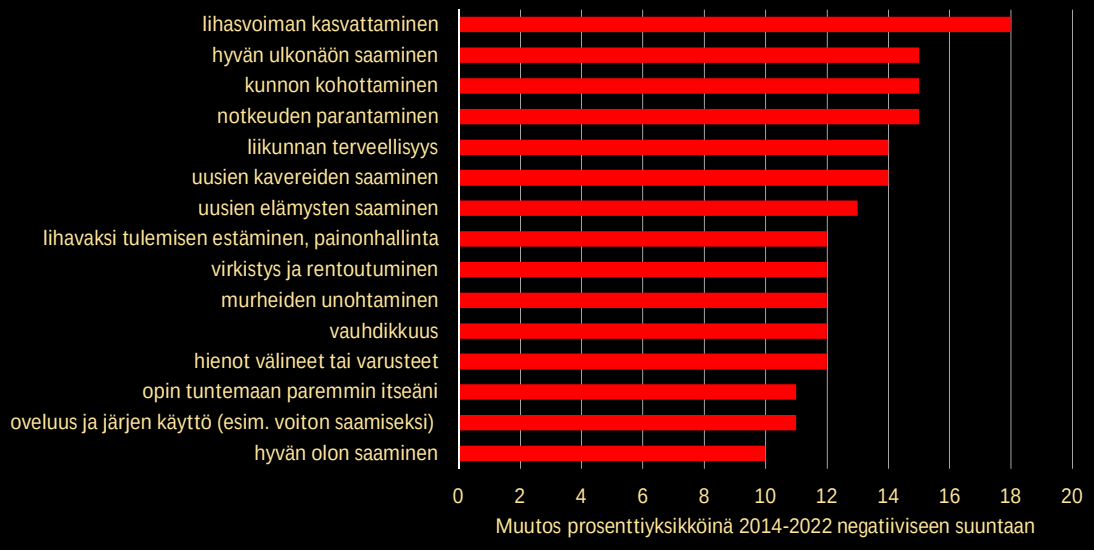
Kilpailu ja suorittaminen	2022 vs. 2018	2022 vs. 2014	Ilmaisu, esittäminen	2022 vs. 2018	2022 vs. 2014
parhaansa yrittäminen	-2	-1	taidokas temppuilu	-1	-5
työnteko, ahkeruus	-10	-7	muille esittäminen, esiintyminen	1	-2
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	-6	-7	Sosiaalisuus ja yhdessäolo		
omatoimisesti yksikseen tekeminen	1	0	yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	1	-5
menestys ja voittaminen	-2	0	uusien kavereiden saaminen	-5	-14
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	-1	2	Itsen tunteminen, itsen tutkiminen		
kilpaileminen	-2	-1	opin tuntemaan paremmin itseäni	-3	-11
Terveys ja kunto			Kasvu ja kehittyminen		
hyvän olon saaminen	-4	-10	uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	-6	-5
liikunnan terveellisyys	-8	-14	lihasvoiman kasvattaminen	-8	-18
kunnon kohottaminen	-8	-15	pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	0	-1
virkistys ja rentoutuminen	-3	-12	Lajimerkitykset		
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	-7	-12	vauhdikkuus	-4	-12
hyvän ulkonäön saaminen	0	-15	notkeuden parantaminen	-5	-15
Ilo ja leikki			oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	-2	-11
ilo; se, että liikunta on kivaa	-7	-7	luonnossa oleminen	-1	-6
onnistumisen elämykset	0	-6	hienot välineet tai varusteet	-5	-12
uusien elämysten saaminen	-3	-13	miehekkyys	0	-6
murheiden unohtaminen	-3	-12	ronskit otteet, kovaotteisuus	-1	-6
leikkiminen, leikkimielisyys	-1	-8	naisellisuus	-5	-9

Muutokset prosenttiyksikköinä 11–15 -vuotiaiden liikunnan merkitysten painotuksissa sukupuolen mukaan (v. 2022 – v. 2014)

(Koski & Hirvensalo 2023)

Kilpailu ja suorittaminen	Pojat	Tytöt	Kaikki	Ilmaisu, esittäminen	Pojat	Tytöt	Kaikki
parhaansa yrittäminen	1	-3	-1	taidokas temppuilu	-5	-5	-5
työnteko, ahkeruus	-3	-10	-7	muille esittäminen, esiintyminen	-1	-3	-2
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	-3	-11	-7	Sosiaalisuus ja yhdessäolo			
omatoimisesti yksikseen tekeminen	2	-2	0	yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	-2	-8	-5
menestys ja voittaminen	2	0	0	uusien kavereiden saaminen	-9	-18	-14
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	5	1	2	Itsen tunteminen, itsen tutkiminen			
kilpaileminen	0	0	-1	opin tuntemaan paremmin itseäni	-5	-16	-11
Terveys ja kunto				Kasvu ja kehittyminen			
hyvän olon saaminen	-4	-15	-10	uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	-2	-6	-5
liikunnan terveellisyys	-9	-17	-14	lihasvoiman kasvattaminen	-9	-26	-18
kunnon kohottaminen	-4	-24	-15	pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	0	-1	-1
virkistys ja rentoutuminen	-5	-18	-12	Lajimerkitykset			
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	-2	-21	-12	vauhdikkuus	-8	-15	-12
hyvän ulkonäön saaminen	-8	-22	-15	notkeuden parantaminen	-5	-23	-15
Ilo ja leikki				oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton takia)	-9	-10	-11
ilo; se, että liikunta on kivaa	1	-12	-7	luonnossa oleminen	-2	-10	-6
onnistumisen elämykset	-2	-8	-6	hienot välineet tai varusteet	-11	-12	-12
uusien elämysten saaminen	-5	-19	-13	miehekkyys	-9	-1	-6
murheiden unohtaminen	-8	-16	-12	ronskit otteet, kovaotteisuus	-7	-4	-6
leikkiminen, leikkimielisyys	-2	-13	-8	naisellisuus	2	-20	-9

Merkitykset, joissa suurin arvostuksen heikkeneminen vuodesta 2014 (n=2728) vuoteen 2022 (n=2177) 11–15 -vuotiaiden keskuudessa



Merkitykset, joissa suurin arvostuksen heikkeneminen vuodesta 2014 (n=2728) vuoteen 2022 (n=2177) 11–15 -vuotiaiden keskuudessa) sukupuolen mukaan

Pojat

Tytöt

Potentiaalisia tulkintoja merkitysten muutoksista

- Polarisaatio? Jakolinjat eriytyneet?
- Onko terveysviestistä ylitarjontaa?
- Painonhallinta- ja ulkonäköasioissa alkanut uusi aikakausi?
- Mielenkiinnon kohteiden tarjonta kasvanut?
- Ovatko liikunnan merkitykset vanhanaikaisia?
- Onko liikunta menettämässä arkipäiväisyytensä? Välineet ja vaatetukset liian pitkälle eriytyneitä?

Mitä edellä esitetty voisi tarkoittaa käytännön liikunnan edistämisen näkökulmasta?

Tavoite

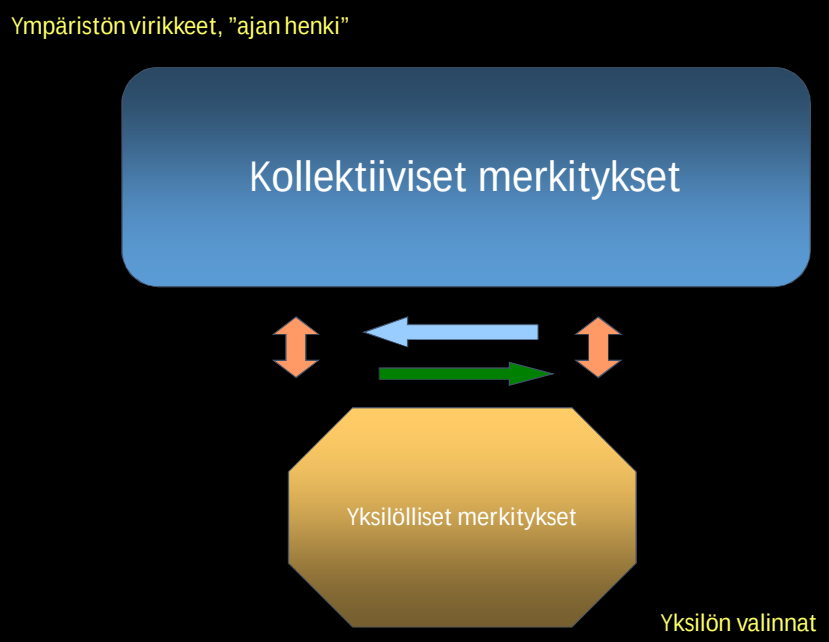
Kiinankielisen kaunokirjallisuuden lukemisen lisääminen Suomessa

Keinot

Kenelle malli voisi toimia?

- Kiinan kielentaitoisille kenties
- Kiinan kielen oppimisesta kiinnostuneille sisältää jonkin verran potentiaalia
- Valtaosalle ei

- Tilanne edellyttäisi kulttuurista muutosta
- Epämukavuusalueet ja niiden kynnykset



Eri kohdejoukkoja pitäisi lähestyä eri tavoin

- A) Innokkaat (suhtautuvat myönteisesti, liikunnallisesti lahjakkaita,...)
- B) Mukautujat (liikunta ei ykkösjuttu, mutta ei vastenmielinenkään)
- C) Välttelijät (liikunta ei kiinnosta, mielenkiinnon kohteet muualla)

- Näille ryhmille eri lähestymistavat; esimerkiksi välttelijöille jonkun muun jutun reittiä hyödyntäen

Merkityksellistymisen prosessi

- Merkityksen kohtaaminen
- Merkityksen havaitseminen
- Merkityksen tunnistaminen
- Reflektointi suhteessa jo omaksuttuun merkityskirjoon
- Uuden merkityksen linkittäminen jo omaksuttuihin
- Merkityksellisyyden mahdollinen synty
- Merkityksellisyyden mahdollinen vahvistuminen

Riittävä merkityksellistyminen sopivissa olosuhteissa → toiminta / jatkuva pysyvä suhde

Koski 2013

Merkityksellistymisen prosessi

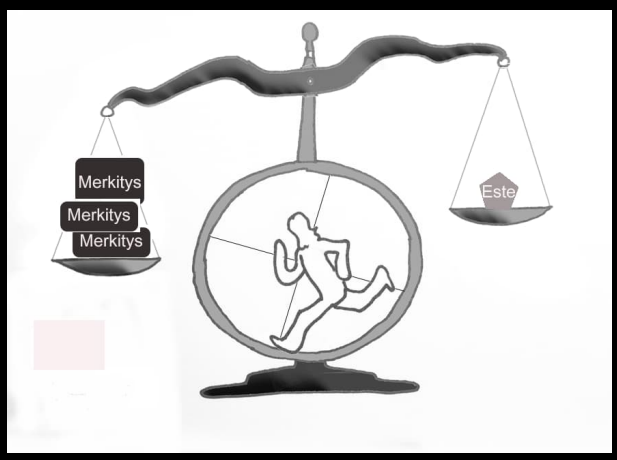
- Merkityksen kohtaaminen
- Merkityksen havaitseminen
- Merkityksen tunnistaminen
- Reflektointi suhteessa jo omaksuttuun merkityskirjoon
- Uuden merkityksen linkittäminen jo omaksuttuihin
- Merkityksellisyyden mahdollinen synty
- Merkityksellisyyden mahdollinen vahvistuminen

Riittävä merkityksellistyminen sopivissa olosuhteissa → toiminta / jatkuva pysyvä suhde

Koski 2013

Eli

- Liikunta kilvoittelee ihmisten huomiosta muiden elämänalueiden kanssa
- Kilvoittelussa oleellista kulttuurinen arvostus
- Liikunnan tuote on huippulaatua, mutta ei puhuttele kaikkia kohderyhmiä; epämukavuusalueet ja niiden kynnykset haasteita
- Liikuntasuhdenäkökulma tarjoaa pohjaa asian ymmärtämiseen ja käytännön työkalujen kehittämiseen
- Tarvitaan kulttuurinen muutos; Tapahtuisiko liikunnan kulttuurisen aseman vahvistaminen yksittäisten merkitysten arvostamisen noston kautta?
- Liikunnan edistämisessä pitäisi avata ja saada kohdehenkilöt huomaamaan liikunnan eri merkityksiä monipuolisesti. Lisäksi tarvitaan tukea siihen, miten tarjolla oleva merkitys voisi linkittyä kunkin omaan jo omaksuttuun merkityskirjoon.
- Eri viesti kohderyhmästä riippuen
- Eri merkitysulottuvuuksien käytännön työkaluissa kehittämisen varaa
- Tavoitteena liikunnan lisääminen vai se, että liikunnasta tulisi tärkeämpi elämänalue?



Kiitokset mielenkiinnosta

pasi.koski@utu.fi

TURUN YLIOPISTO