

Nuorten liikuntasuhteen rakentuminen

Liikuntatieteen päivät 2017, Jyväskylä
Professori Pasi Koski, Turun yliopisto

Nuorten liikuntasuhteen rakentuminen



Liikuntatieteen päivät 2017, Jyväskylä
Professori Pasi Koski, Turun yliopisto

Perimä vai ympäristö ?

vai

Perimä ja ympäristö

Perimä ja ympäristö

- Fyysisten ja henkisten ominaisuuksien perustat
- Biologiset ja persoonallisuustekijät
 - Esim. lahjakkuus, temperamentti, aktiivisuus
- Ympäristön olosuhteet ja kulttuuriset tekijät
 - Esim. vanhemmat, sisarukset, kaverit, lähiympäristö



Merkitys

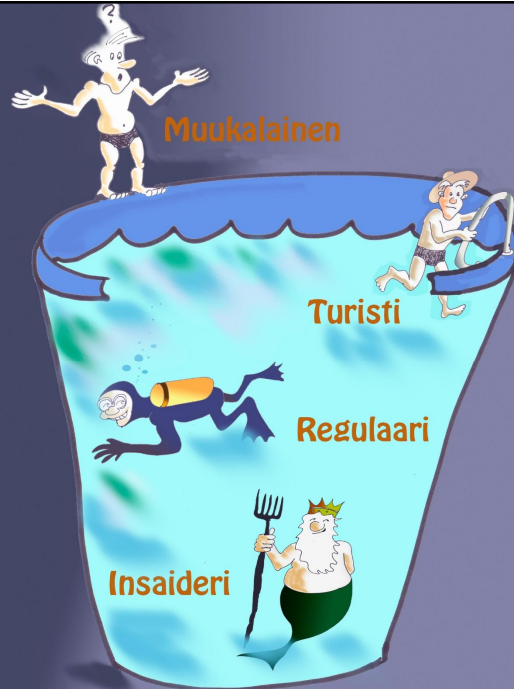


Kollektiivinen



Yksilöllinen

Koski 2000; 2008; 2013



ks. Unruh 1979; 1980

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

Elämänyhtälö

Työ^a+Perhe^b+Ystävät^c+Liikunta^d+ ...



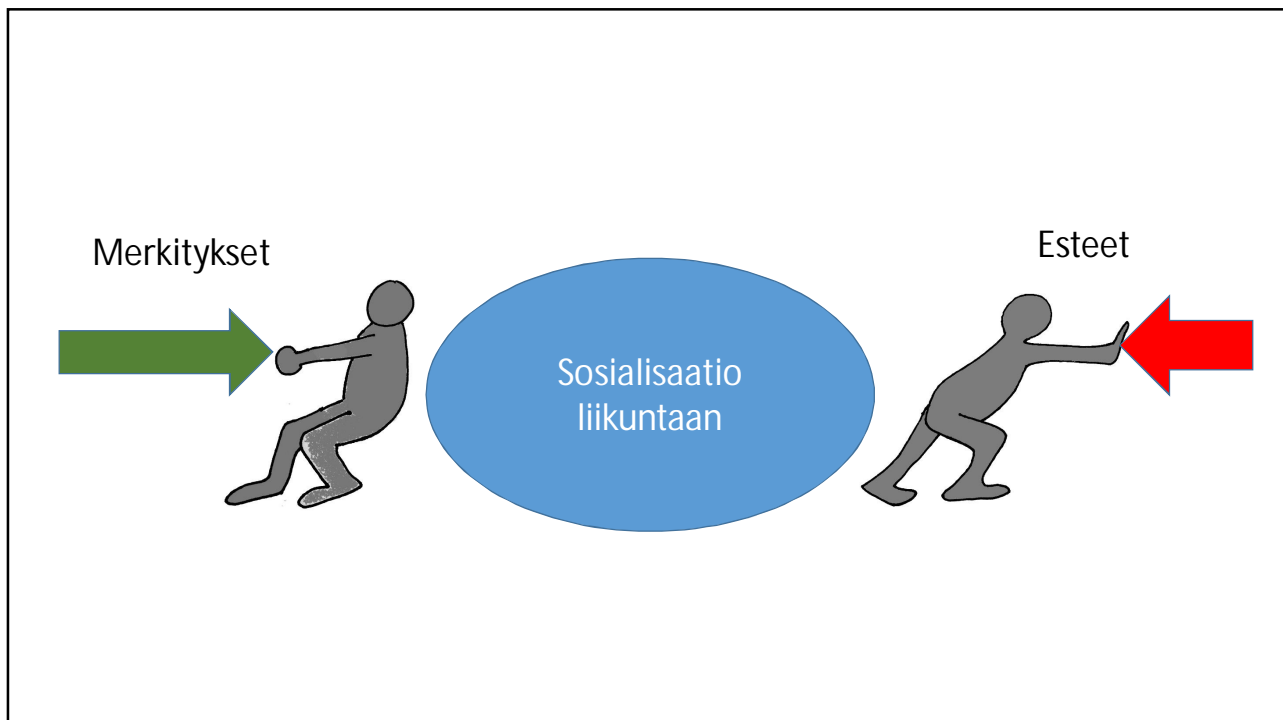
Koski 2000; 2013

Liikunnan merkitysulottuvuudet

- Kilpailu ja suoritus
- Terveys
- Ilo ja leikki
- Sosiaalisuus
- Ilmaisui
- Itsen tunteminen
- Lajimerkitykset
- Kasvu ja kehittyminen

	Ei lainkaan järkeää						Erittäin järkeää					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1 kilpaileminen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2 yhdessäolo kavereiden kanssa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3 kunnan kohottaminen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4 painisteleminen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5 painon hallinta	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6 voiman hankinta	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7 suorituskyky rajojen etäällä	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8 lihasten kasvattaminen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9 ulkonäkö	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10 henkinen kasvu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11 fyysinen kasvu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12 uusien ihmisten tutustuminen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13 yhteiskunnallisuuden tunne	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14 rentoutuminen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15 ilo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
16 värikyky	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
17 painojen purkaminen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
18 nopeus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
19 yksinäisyys	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
20 yksinäisyys	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
21 mielialan puuttaminen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
22 mielialan puuttaminen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
23 mielialan puuttaminen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
24 pako tunteista	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
25 leikkimielisyys	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
26 leikkimielisyys	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
27 leikkimielisyys	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
28 leikkimielisyys	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
29 leikkimielisyys	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
30 leikkimielisyys	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
31 leikkimielisyys	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

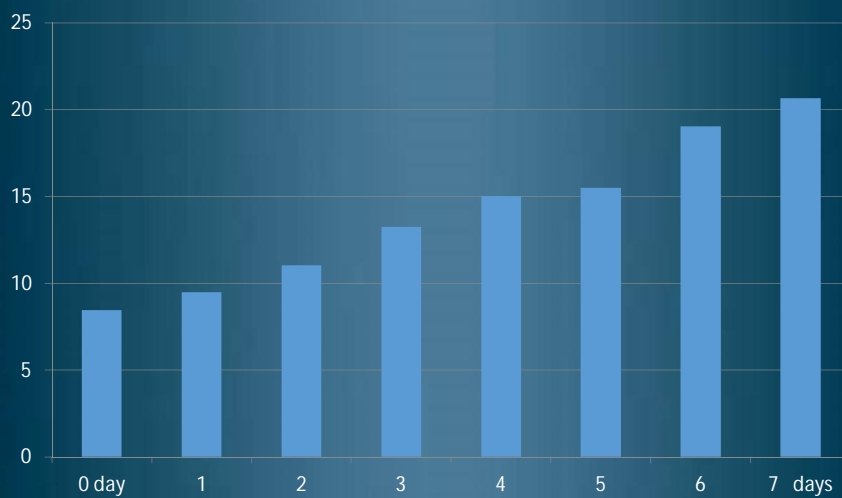
Koski



Nuoruus

Nuoret

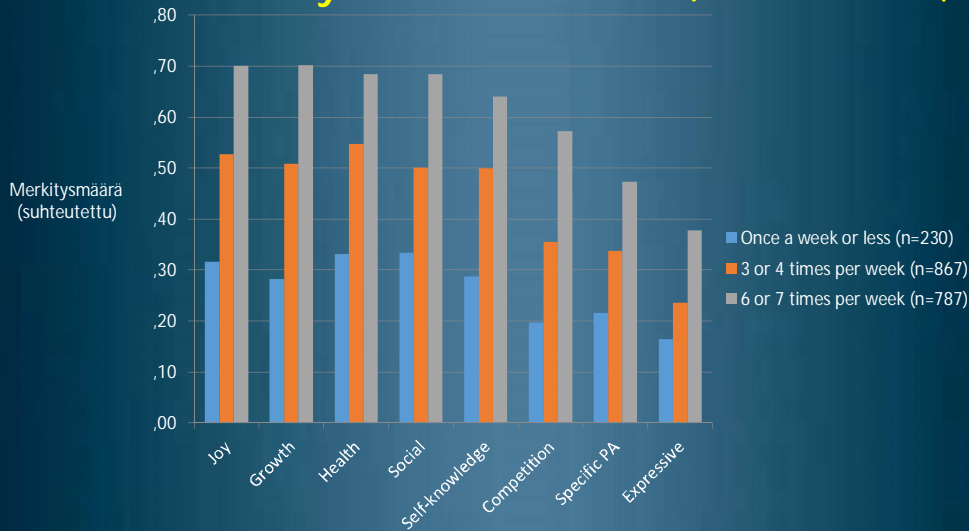
Liikunnan tärkeiden merkitysten määrä (max 34) liikunta-aktiivisuuden mukaan (reipasta liikuntaa vähintään 60 min päivässä; 11-15v. suomalaiset)



$r = .37$; $n = 2336$; $F = 53.94$; $p > 0.001$

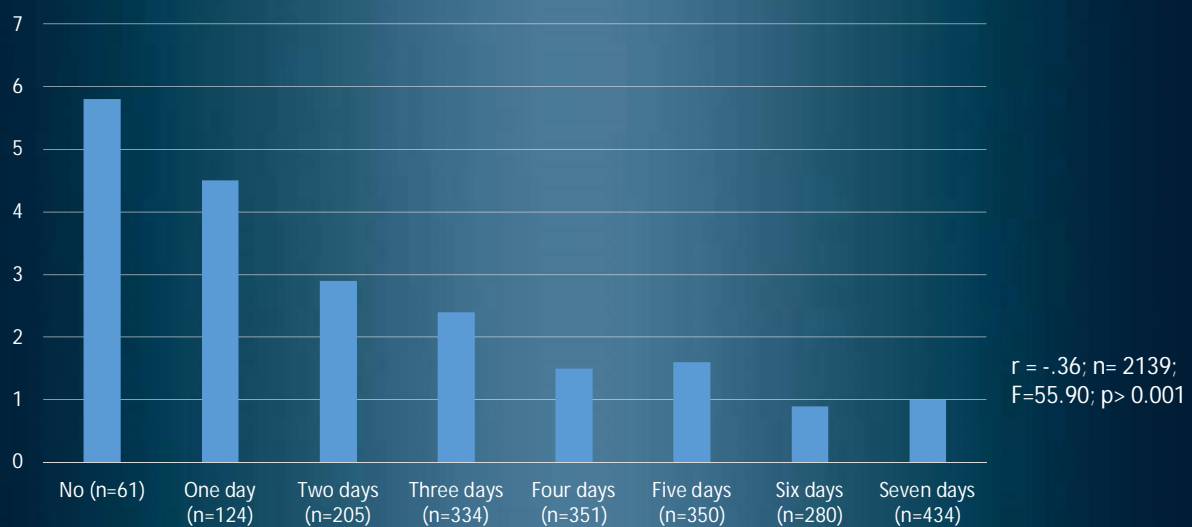
Koski

Tärkeiden merkitysten määrä liikunta-aktiivisuuden mukaan merkitysulottuvuiksittain (11-15v suomalaiset)



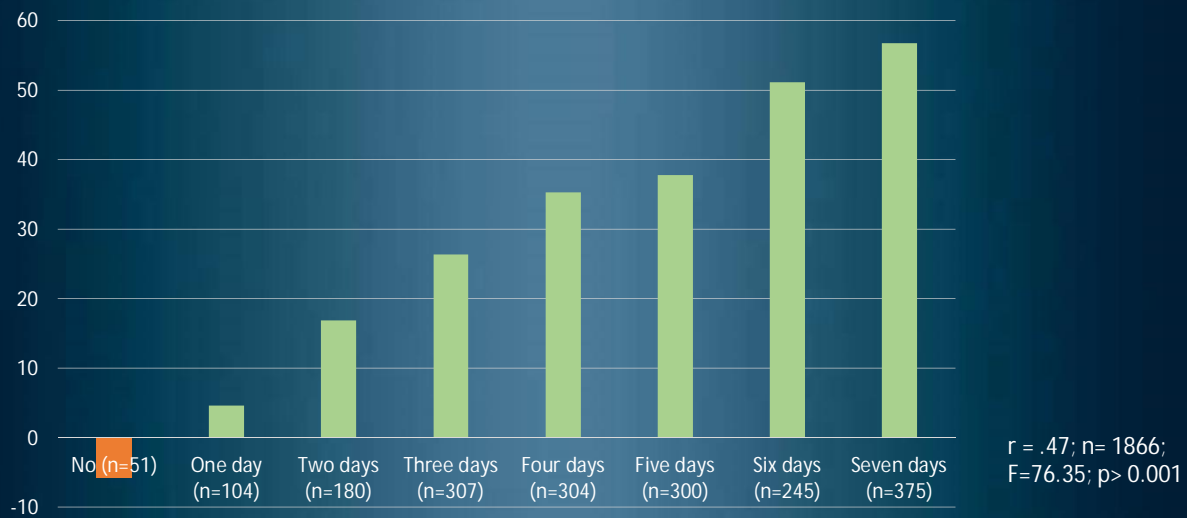
Koski

Esteiden määrä keskimäärin (max 18) liikunta-aktiivisuuden mukaan (reipasta liikuntaa vähintään 60 min; 11-15v suomalaiset)

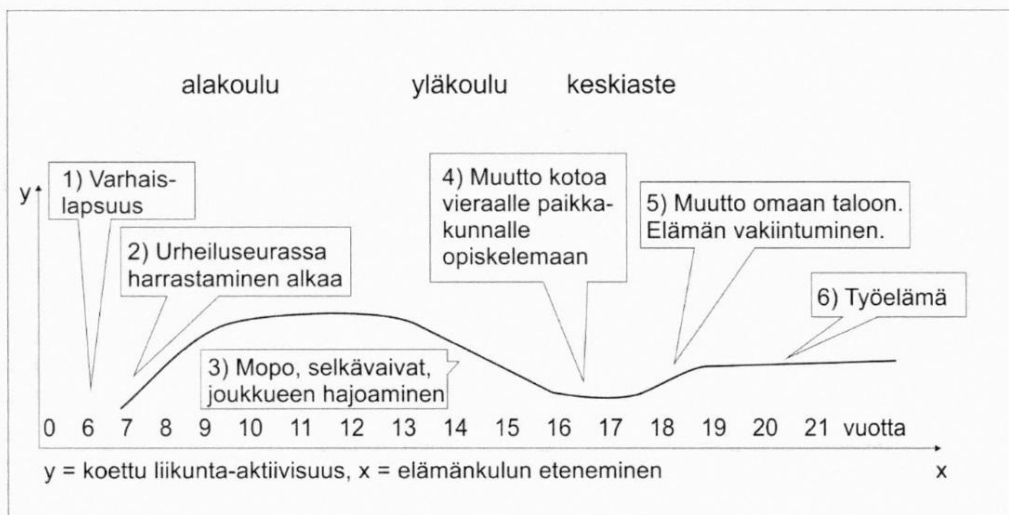


Koski & Hirvensalo 2017

Suhteutettu merkitysten ja esteiden erotus liikunta-aktiivisuuden mukaan (reipasta liikuntaa vähintään 60 min päivässä; 11-15v suomalaiset)



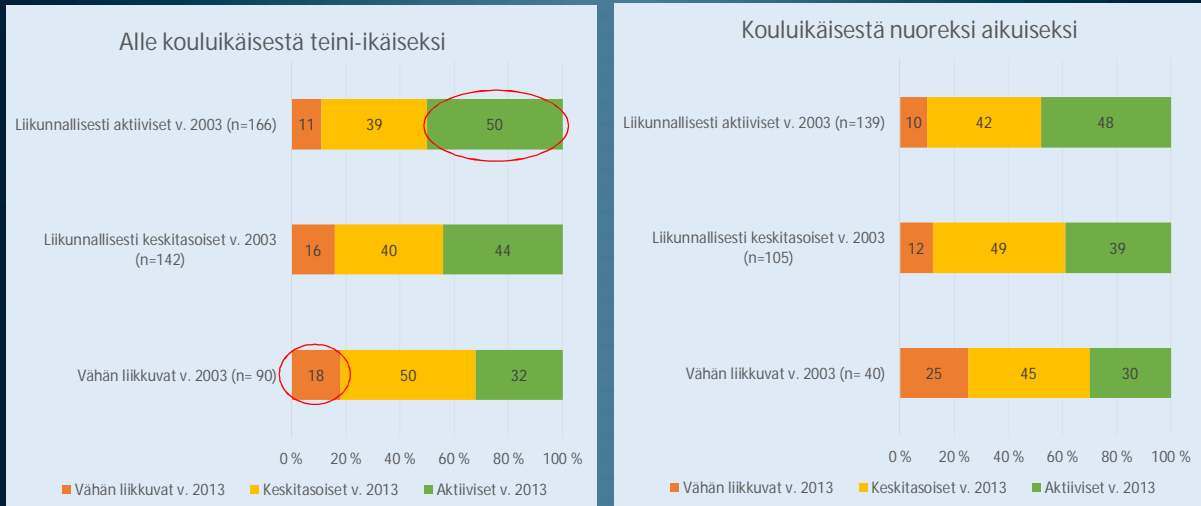
Koski & Hirvensalo 2017



KUVIO 5 Karin (N3) liikunta-aktiivisuuden muutos.

Takalo 2016

Siirtymät liikunta-aktiivisuusryhmissä (v.2003 – v.2013)



Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017

Sosiaaliin suhteisiin liittyvät tekijät

- Liikuntakaverien puute
- Parisuhde ja perheen perustaminen
- Vähän liikkuva kumppani

Olosuhteisiin liittyvät tekijät

- Työ- tai kotiveloitteet
- Liikunnan kannalta epäsuotuisa asuinympäristö

Liikuntasuhteen muutokseen,
harrastamisen lopettamiseen ja
vähäiseen liikkumiseen liittyviä tekijöitä

Yksilön kokemuksiin, elämäntilanteeseen ja arvostuksiin liittyvät tekijät

- Epämiellyttävät kokemukset koulussa ja/tai urheiluseurassa
 - Omaan ulkonäköön liittyvä epävarmuus
 - Sairaus tai loukkaantuminen
- Urheiluseuratoiminnan vaativuus ja liiallinen kilpailuhenkisyys
 - Jokin tärkeämmäksi koettu harrastus tai ajanviete
 - Liikuntaa ei koeta mielekkääksi

Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017

Yhteenveto

- Liikuntasuhde rakentuu perimän ja ympäristön tarjoaman kehyyksen määrittämänä niiden kokemusten ja merkitysten kautta, joita elämänvarrella kohtaamme.
- Liikunnan asema määrittäytyy suhteessa muun elämän painopisteisiin ja muutoksia tapahtuu helposti siirtymäkohdissa.
- Merkityksellistymisprosessin kautta sisäistetyt liikunnan merkitykset kiinnittävät liikunnan sosiaaliseen maailmaan, esteet toimivat vastavoimana.

Lähteet

- Koski, P. (2000). Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina – toiminnan merkityksellisyys ja merkitysrakenteet. Teoksessa H. Itkonen, J. Heikkala, K. Ilmanen & P. Koski (toim.), *Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot* (s. 135–154). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 152. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Koski, P. (2004). Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta* (s. 189–208). Liikunnan sosiaalityö- ja tutkimuskeskus, tutkimuksia 3/2004. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Koski, P. (2008). Physical Activity Relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport*, 43, 151–163.
- Koski, P. (2014). Children encounter the social world of physical activities. Poster presentation. 2014 GLOBAL SUMMIT ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN, May 19-22, Taoyuan City, Taiwan.
- Koski, P. (2015). Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014* (s. 27–32). Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2017) Young people in the social world of physical activities: meanings and obstacles. 2017 ISSA World Congress of Sociology of Sport, May 30 - June 2, Taoyuan City, Taiwan.
- Koski, P. & Tähtinen, J. (2005). Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus*, 23, 3–21.
- Koski, P. & Zacheus, T. (2012). Physical activity relationship during the lifespan. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.), *Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys* (s. 367–386). Social perspectives on education. Suomen kasvatustieteellinen seura, kasvatusalan tutkimuksia 59. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Takalo, S. (2016). *Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 315. Jyväskylä: LIKES.
- Unruh, D. R. (1979). Characteristics and types of participation in social worlds. *Symbolic Interaction*, 2, 115–129.
- Unruh, D. R. (1980). The nature of social worlds. *Pacific Sociological Review*, 23, 271–296.
- Vantaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017) Liikuntamattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.