

“MÄHÄN AJATTELIN, ETTÄ LAPSEN VOI VIEDÄ VAUVAPARKKIIN” – PERHEENÄITIEN ARJEN JÄNNITTEET LIIKUNTASUHDETTA RAKENTAMASSA

ANITA SAARANEN-KAUPPINEN, ESA ROVIO, LIISA PARIKKA

Yhteystiedot: Anita Saaranen-Kauppinen, Erikoistutkija, LIKES-tutkimuskeskus,
Viitaniementie 15a, 40720 Jyväskylä
Puh. 020 762 9530, sähköposti: anita.saaranen-kauppinen@likes.fi

TIIVISTELMÄ

Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E. & Parikka, L. 2013.
“Mähän ajattelin, että lapsen voi viedä vauvaparkkiin”
– Perheenäitien arjen jännitteet liikuntasuhdetta
rakentamassa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 40–46.

■ Työn ja perheen yhteensovittamisen haasteista naisen näkökulmasta on puhuttu runsaasti. Vähemmän sen sijaan tuodaan esille, millaisia jännitteitä ja ristiriitoja naisen sosiaaliseen rooliin äitinä ja muihin arjen alueisiin kuin työhön voi liittyä. Tutkimuksessa tarkastellaan suomalaisten vähän liikkuvien perheenäitien suhdetta liikkumiseen. Tutkimuksessa kysytään, kuinka naiset käsittelevät äitiyttä ja liikkumista kertoessaan arjestaan pienten lasten kanssa. Tutkimusaineisto koostuu 13 perheenäidin teemahaastattelusta, joita on analysoitu laadullisesti.

Tulokset kuvaavat perheenäitien arjessa kokemia jännitteitä ja sitä, kuinka nämä jännitteet rakentavat naisten liikuntasuhdetta. Jännitteet koostuvat puheessa ilmenevistä ulottuvuuksista, jotka voidaan tiivistää seuraavasti: 1) menneisyys vs. nykyisyys, 2) vapaus vs. velvollisuus, 3) perheaika vs. oma aika ja 4) yksin vs. yhdessä. Tulokset kertovat perheenäitien ”hyvään äitiyteen” ja liikuntaan liittyvistä monitasoisista pohdinnoista. Äidit kävivät vuoropuhelua erilaisten liikkumiseen ja äitiyteen liittyvien sosiaalisten representaatioiden sekä omien tarpeidensa ja toiveidensa välillä.

Liikunta- ja äitiyskulttuuri kohtaavat toisensa, mutta eivät ongelmitta. Yksilön liikuntasuhde on suhde kulttuuriin, elämäntavan ja arjen jännitteisiin. Liikuntasuhteen ja sen mahdollisten ristiriitaisten elementtien ymmärtäminen mahdollistaa suhteen työstämisen yksilölle mielekkäällä tavalla.

Asiasanat: äitiys, arki, liikuntasuhde, liikunta-aktiivisuus, sosiaaliset representaatiot.

ABSTRACT

Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E. & Parikka, L. 2013.
“I thought I could just take the child to the baby park”
– mothers’ everyday life tensions and physical activity
relationship. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 40–46.

■ There has been a lot of talk about the challenges women face when trying to fit together family life and working life. However, motherhood and other areas of everyday life have been less talked about. This study focuses on the physical activity relationship of physically inactive Finnish women with small children. The aim is to increase knowledge on mothers’ everyday life and its relationship to physical activity by examining how the women describe their way of living and daily routines as mothers. The data consists of qualitatively analysed thematic interviews of 13 mothers.

The results reflect the tensions the mothers face in their daily lives. The tensions are related to their physical activity relationship, and they consist of four thematic dimensions: 1) past vs. present, 2) freedom vs. responsibility, 3) family time vs. personal time, and 4) alone vs. together. In conclusion, the women reflected upon “good motherhood” and physical activity in postmodern society. Individual’s relationship to social representations on motherhood and physical activity is related to their physical activity relationship. While promoting physical activity individual cannot be detached from the sociocultural context.

Keywords: motherhood, everyday life, physical activity relationship, physical activity, social representations.

JOHDANTO

Liikkumiseen muodostuu väistämättä jonkinlainen suhde – näin siinäkin tapauksessa, ettei itse liiku. Sosiologisesti voidaan puhua liikuntasuhteesta, jolla tarkoitetaan yksilön kokonaissuhdetta liikuntakulttuuriin ja liikkumiseen (Koski 2004). Suhdetta liikkumiseen rakennetaan erilaisten instituutioiden kautta ja lukuisissa arjen sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa ja käytännöissä. Liikkuminen tai vähäinen liikkuminen on siis monimuotoisesti sosiokulttuurisessa ympäristössä ajan myötä muotoutuvaa. Liikuntasuhteen luomisen ja muotoutumisen voidaan ajatella olevan osa laajempaa yksilöllisen ja sosiaalisen identiteetin rakentamisen prosessia, joka jatkuu läpi elämän.

Elämäntilanteissa erilaiset sosiaaliset roolit tuovat liikuntasuhteen uusia ulottuvuuksia. Esimerkiksi lapsiperheen perustaminen on elämänmuutos, jossa aiempaan verrattuna uudet sosiaaliset roolit koettelevat identiteettiä – käsitystä siitä, kuka ja millainen on, mitä arvostaa ja kuinka asemoituu suhteessa muihin ihmisiin ja ryhmiin. Perherooleihin liittyy sosiaalisesti rakentuneita ja jaettuja käsityksiä, asenteita, arvoja, uskomuksia ja käytäntöjä siitä, mitä on olla nainen ja äiti tai mies ja isä nykypäivän yhteiskunnassa. Jaetut tulkinnat ilmiöistä ja asioista, sosiaaliset representaatiot (Moscovici 1961/1976), luovat järjestystä ja mahdollistavat kommunikoinnin. Ne myös vaativat vähintäänkin jonkinasteisen yhteisymmärryksen ollakseen juuri sosiaalisia representaatioita.

Naisiin ja miehiin liittyviin yhteisesti jaettuihin käsityksiin sosiaalistutaan vähitellen lapsuuden ja nuoruuden aikana, ja sosialisatio jatkuu myös aikuisuudessa (Duveen 2001; Lorenzi-Cioldi & Clémence 2004, 306). Sosiaaliset representaatiot ovat itsestäänselvyksiä, luonnollistettuja näkemyksiä ja arjen tottumuksia, jotka siirtyvät huomaamatta sukupolvelta toiselle esimerkiksi erilaisten käytäntöjen, teesien ja ohjeiden muodossa (Marková 2007, 224–226; Moscovici & Vignaux 2000). Naisten työt ja miesten työt tai naisten vahvuudet ja miesten vahvuudet – sosiokulttuuriset käsitykset sukupuolesta ja sukupuolirooleista ovat yhteisesti ymmärrettyjä, hyväksytyjä ja suhteellisen pysyviä.

Sosiaaliin representaatioihin liittyy kuitenkin myös variaatioita, kontekstuaalisuutta ja dynaamisuutta. Esimerkiksi erilaisten sosiaalisten ryhmien representaatiot eroavat usein jollakin tavalla toisistaan, vaikka käsityksissä olisikin yhteinen ydin. Sukupuoli ja siihen liittyvät odotukset näyttävät erilaisina riippuen myös siitä, millaista aikaa eletään ja millaisen kulttuurin ja sosiaalisen ryhmän edustaja asiaa tarkastelee. Jaettu ymmärrys ei siis merkitse täyttää yksimielisyyttä jostakin asiasta tai ilmiöstä vaan pikemminkin yhteisiä kielen, kuvallisen aineksen ja rituaalien muodostamia käytäntöjä, joista on tullut osa sosiaalisen elämän hiljaista tietoa ja itsestäänselvyksiä (Rose ym. 1995, 3).

Äitiyden sosiaalisten representaatioiden ydin on laajalti yhteisesti jaettu, mutta äitiyskäsitteissä ja -toimijudessa on kuitenkin jännitteitä: perheenäidin arjen valintojen ja tekojen suhteisiin liittyvä vastakkaisia, toistensa kesken ristiriidassa olevia voimia ja intressejä (Korvela 2003, 46–47, 79–80). Äidiksi tulleen naisen sosiaalinen rooli länsimaaisessa ja suomalaisessa kontekstissa näyttää niin julkisen

puheen ja arkikeskusteluiden kuin tieteellisten tutkimustenkin perusteella haasteellisenä. Esimerkiksi perheen ja työn yhteensovittamisen vaikeuksista naisen näkökulmasta on puhuttu runsaasti naisten palkkatyöhön siirtymisen myötä – ja puhutaan edelleen. Naiseuteen ja äitiyteen ilmaistaan liittyvän ristipainetta, kun hoivaa, huolenpitoa ja yhteisöllisyyttä vasten asetetaan työelämän tehokkuuden ja tuotavuuden vaade sekä yksilökeskeisyyden trendi (Julkunen 2008). Vähemmän sen sijaan puhutaan siitä, millaisia jännitteitä naisen sosiaaliseen rooliin äitinä ja muihin arjen alueisiin¹ ja elämäntapavalintoihin kuin työhön voi liittyä.

Julkipuheessa liikunnasta tai liikkumisesta² rakennetaan ilmiötä, joka liittyy aktiivisen, hyvän kansalaisen toimintaan. Liikunta tuotetaan asiaksi, joka tuo hyvää kaikille – yksilöille, sosiaalisille ryhmille ja koko yhteiskunnalle. Se legitimoidaan ja normalisoidaan etenkin terveyttä edistäväksi toiminnaksi, josta yksilöllä itsellään on päävastuu. Esimerkiksi medialla erilaisine foorumeineen on tärkeä rooli liikkumiseen liittyvien sosiaalisten representaatioiden synnyttämisessä. Media tarjoaa lukuisia esimerkkejä terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan luomiseen sekä oman elämän ja minän ”tuunaamiseen”, eli kuten sosiaalisten representaatioiden teoriakehyksessä ilmaistaan, *ajattelevan yhteiskunnan* (thinking society) ihmiset saavat aineksia, *ajatuksen ruokaa* (food for thought), ajatteluunsa, sosiaaliseen vuorovaikutukseensa ja toimintaansa (Moscovici 2000, 28–30). Äitiys puolestaan on totuttu näkemään kiinteästi lapsiin sidoksissa olevaksi rooliksi ja toiminnaksi, jossa oman edun tulee astua syrjään lasten edun ollessa tärkein. Etenkin pienten lasten äitien liikkuminen saat- taakin olla hyvin vähäistä (Fell ym. 2008) äitiyteen liittyvien sosiokulttuuristen arvojen suunnatessa toiminnan ja käytettävissä olevan ajan lapsiin ja kotiin.

Liikkuminen voidaan nähdä perheenäidin sosiaalista roolia työstävän naisen identiteettiä haastavana asiana, sillä sitä ei ole totuttu yhdistämään äitiyden sosiokulttuuriseen tarinaan (Duveen 2001; Breakwell 2001). Nykypäivän ajan henki asettaa myös käsitykset ”hyvästä äitiydestä” uudelleen arvioitaviksi. Perinteiseksi ja tutuksi miellettyä äitiyden tulkintaa sovitellaan puheessa ja arjen käytännöissä jälkimodernin ajan käsityksiin ja odotuksiin. Arki rutiineineen ja tehtävineen on toisaalta itsestäänselvyys, johon ei välttämättä liity juurikaan refleksiivisyyttä (esim. Salmi 1991), mutta toisaalta taas esimerkiksi nykypäivän perheenäiti pohtii ja keskustelee eri tavoin – enemmän tai vähemmän – millainen äidin tulee olla ja kuinka hänen pitäisi toimia. Oma äitiyden arkea rakennetaan ajattelussa, puheessa ja teoissa suhteessa olemassa oleviin sosiaaliin representaatioihin äitiydestä ja samalla osallistutaan itse eri tavoin äitiyskäsitteiden ja -toimijuuden muodostamiseen ja uusintamiseen.

Tarkastelemme tutkimuksessamme suomalaisten vähän liikkuvien perheenäitien suhdetta liikkumiseen. Kysymme, kuinka naiset käsittelevät äitiyttä ja liikkumista kertoessaan arjestaan pienten lasten kanssa. Keskiössä analyysissämme on perheenäitien kielellinen³ keronta, jota tulkitsimme edellä kuvatussa sosiaalisten representaatioiden viitekehyksessä, jossa nivotaan yhteen psykologista ja sosiologista katsantoa yhteiskunnallisiin ja sosiaaliin ilmiöihin. Sosiaalisten representaatioiden kehyksen sisällä hyödynnämme arkeen, sukupuoleen ja liikuntaan kytkeytyvää teoriaa ja käsitteistöä. Artikkelimme

¹Arki käsitteenä on syntynyt modernin teollisuusyhteiskunnan myötä (Jokinen 2005, 20). Modernisoitumiskehityksen yhteydessä arjen eri alueet ovat erkaantuneet voimakkaasti toisistaan. Esimerkiksi työaika ja vapaa-aika sekä työelämä ja perhe-elämä ovat arjen (näennäisiä) erotteluja, joita pyritään sovittamaan yhteen. Arjen perustavanlaatuisen ongelman ovatkin eronteot ja niiden toistuva työstäminen. (Salmi 1991.)

²Käytämme tutkimuksessa käsitteitä liikkuminen ja liikunta synonyyminaisesti. Tarkoitamme liikkumisella väljästi kaikkea arki-, hyöty-, kunto- ja terveysliikuntaa, joka saa aikaan hengästymistä ja lihasten aktivoitumista.

³Kielen tarkasteleminen on relevanttia, sillä sosiaalisesti rakentuneet ja jaetut käsitykset ovat ikään kuin varastoituneita kieleemme; ne ovat sekä vuorovaikutuksen ja kommunikaation tuote että samalla kommunikaatiota mahdollistavia ja ohjaavia (Duveen 2000, 13). Sosiaaliset representaatiot ovat myös toimintaa ja esimerkiksi erilaisia visuaalisia muotoja, mutta tässä tutkimuksessa keskitymme nimenomaisesti kielelliseen ilmaisuun.

lopuksi pohdimme, millainen merkitys sosiokulttuurisuudella ja sosiaalisesti jaettujen käsitysten tarkastelemisella on liikkumiseen liittyvälle tutkimukselle ja liikunnan edistämiselle.

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Aineistomme koostuu vähän liikkuvien perheenäitien (N = 13) teema-haastattelusta. Vähän liikkuvalla tarkoitamme henkilöä, joka liikkuu vapaa-aikanaan kolmena päivänä viikossa tai harvemmin siten, että ripeää liikuntaa, joka aiheuttaa hengästymistä, kertyy yhteensä 30 minuuttia päivässä. Tutkimukseen haettiin erään suomalaisen suuren kaupungin alueelta vähän liikkuviksi itseään määrittäviä äitejä, joilla olisi vähintään yksi vauvaikäinen lapsi ja jotka olisivat näin ollen elämäntilanteessa, jossa suhde liikkumiseen joutuu usein murrekseen.

Tutkittavia etsittiin toimintatutkimukselliseen interventoriyhmään, jonka tarkoituksena oli edistää naisten liikunta-aktiivisuutta. Tutkimukseen osallistujat löydettiin neuvolan, muiden tutkimukseen rekrytoitujen naisten sosiaalisten suhteiden sekä sanomalehti-ilmoituksen avulla. Tutkittaviksi valikoitui muutostarvetta kokevia, ryhmämuotoisesta toiminnasta kiinnostuneita, useimmiten korkeakouluasteisen tutkinnon suorittaneita naisia, jotka olivat ennen lasten saamista liikkuneet aktiivisesti, osa myös harrastanut kilpaurheilua. Tutkittavat olivat iältään 29–42-vuotiaita ja heillä oli yhteensä 2–4 lasta, joista yksi oli vauvaikäinen. He kaikki elivät vakituisessa parisuhteessa, yhtä lukuun ottamatta myös avioliitossa.

Perheenäidit haastateltiin ryhmiin hakeutumisen yhteydessä ennen varsinaisen ryhmätoiminnan aloittamista. Teema-haastatteluisissa, joissa kussakin oli kaksi haastattelijaa ja yksi haastateltava kerrallaan, keskusteltiin tutkittavien arjesta ja nykyisestä liikunnallisesta aktiivisuudesta. Digitaalisesti tallennettua aineistoa kertyi litteroituna yhteensä 120 sivua (Arial 12, riviväli 1). Haastatteluaineiston analyysissä olemme hyödyntäneet nk. tutkijatriangulaatiota: Samaa aineistoa on tarkastellut ja analysoinut useampi tutkija, jolloin tehtyjä havaintoja on ollut mahdollista vertailla keskenään, mikä on osaltaan vahvistanut tutkimuksen luotettavuutta. Tarkastelimme kukin haastattelujen tuottamaa aineistoa yksityiskohtaisesti laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Jäsenimme aineisto koodien ja luokitusten avulla ja vertailimme sisältöjä. Tekstianalyysimme vahvisti jo haastatteluiden yhteydessä alustavassa analyysissä tehtyä havaintoa haastatteluaineiston saturoitumisesta. Aineiston elementtien sisäisen logiikan voitiin nähdä ”täyttyvän” ja toistuvan, joten tutkittavana olevan materiaalin voidaan ajatella olevan riittävä tulosten, tulkintojen ja päätelmien esittämiseksi (Guest ym. 2006).

Analyysiprosessimme lopuksi kokosimme havaintoluokista laajempia temaattisia kokonaisuuksia. Koostamamme teemat luonnehtivat keskeisesti haastattelupuhetta – haastateltavien kerronta ankkuroituu niihin läpi haastatteluiden. Teemat ovat ristiriitaisista tai tietyllä tapaa vastakkaisina pidettävistä ulottuvuuksista koostuvia dikotomioita, joita voidaan tulkita käsiteltävän puheessa monin eri tavoin. Temaattisten dimensioiden avulla kerrotaan itsestä, omasta arjen toimijuudesta ja suhteesta liikkumiseen. Teemat kuvastavat perheenäitien arjen jännitteitä, jotka rakentavat suhdetta liikkumiseen. Olemme pyrkinneet antamaan kullekin tulosluvussa esittämällemme arjen jännitteelle sen ydinsisältöä kuvaavan nimen, jossa tiivistyvät kunkin jännitteen ulottuvuudet: 1) menneisyys vs. nykyisyys, 2) vapaus vs. velvollisuus, 3) perhe aika vs. oma aika ja 4) yksin vs. yhdessä. Yhdessä näistä jännitteistä rakentuu kokonaisuus, jota läpäisevät perheenäitien pohdinnat siitä, millainen ”hyvä äiti” on, mitä hänen kuuluu arjessa tehdä, mitä liikunta merkitsee ja kuinka siihen tulisi suhtautua.

Tulososamme aineistolainaukset olemme valinneet siten, että ne säilyttävät tutkittavien anonymiteetin. Tarvittaessa lainauksista on poistettu identifioimiseen johdattavia tietoja, kuten ihmisten tai

paikkojen nimiä. Sitaattien tunnustietoina esitämme haastateltavan järjestysnumeron ja lasten lukumäärän (esim. H7, 2). Olemme jättäneet esimerkiksi sosioekonomiseen taustaan liittyvät tai demografiset neuvotuskohtat esittelemättä, sillä ne eivät analyysimme perusteella näkyneet selkeästi haastattelupuheessa. Hienoiset erot haastateltavien kerronnan sisällöissä liittyivät lähinnä perheen lasten määrään ja kokemukseen puolison tai vertaisten tuen puutteesta, joista kerromme tuloksissamme. Aineistossamme variaatio tutkittavien taustoissa ei siis ollut selvästi ja merkittävästi yhteydessä haastattelupuheeseen ja haastateltavien puhetapaan.

TULOKSET

Menneisyys vs. nykyisyys

Tutkittavat olivat perheenäitejä, jotka halusivat muutosta nykyiseen vähäiseen liikunta-aktiivisuuteensa. Haastateltavat kuvasivat toivovansa arkeensa pääasiassa jotakin muuta kuin senhetkiseen elämäntilanteeseen kuulunutta ”kärryttelyä”, lasten kanssa leikkimistä, ulkoilua tai muuta perheen kanssa puuhastelua. ”Varsinainen” liikuminen ilmeni perheenäideille toimintana, jota tehtäisiin kodin ulkopuolella ja etäisempänä äidin roolista. Haastateltavat puhuivatkin usein *liikunnasta* silloin, kun tarkoittivat muuta kuin lasten ehdoilla tehtävää liikkumista ja arkeen moninaisesti kuuluvaa liikettä, ja toivat esiin, ettei heidän elämäntilanteessaan ollut juurikaan mahdollisuutta liikuntaan. Toisaalta he kuitenkin kertoivat tahtovansa juuri sitä, ”kunnollista” liikuntaa.

Aineistossa esiintyneet käsitykset liikkumisesta heijastavat hyvin nykyisiä yleisempiä sosiokulttuurisia käsityksiä, joiden mukaan liikuntaa suoritetaan sille erityisesti varatussa ajassa ja paikassa irrallaan muusta arjesta ja kodista (Zacheus 2008). Arki ja liikkuminen eriytetään toisistaan, mikä kertoo kulttuurin muutoksesta. Lasten ollessa pieniä perheenäidin arkeen voi kuulua jopa runsaasti fyysisistä aktiivisuutta (Vuori ym. 2005), kuten monenlaista puuhastelua, ulkoilua, leikkimistä ja kotitöiden tekemistä. Tutkimuksemme haastateltavatkin liikkuivat monella tapaa, mutta eivät juuri siten, jonka he olisivat itse mieltäneet hyväksi.

Haastateltavien kuvausten perusteella perinteisen terveys- ja liikuntavalistuksen sanoma suosituksineen on tiedostettu hyvin. Omaa liikkumista peilataan kulttuurisiin ja laajalti yhteisesti jaettuun ideaaleihin siitä, mitä liikunta on ja millainen on liikkuva ihminen. ”Hyvä kansalainen” edistää terveyttään ja liikkuu hikoillen, hengästyen ja lihaksiaan rasittaen useita kertoja viikossa useita tunteja. Liikkuminen on liikuntaa, jossa on erilaisia lajeja ja erityisiä suoritusympäristöjä ja -paikkoja. Näin ollen esimerkiksi lasten kanssa leikkiessä tai ulkoiltaessa tapahtuvaa hikoilua ja hengästymistä ei välttämättä pidetä liikuntana – varsinkin, jos ennen lasten saamista on harrastettu ”oikeaa, kunnollista ja varsinaista liikuntaa”.

Osa aiemmin aktiivisesti liikkuneista haastateltavista oli ennen lapsiperheen perustamista osallistunut seura- ja harrasteryhmiin ja ollut mukana myös ammattimaisemmassa urheilutoiminnassa. Osa tutkimukseen osallistuneista naisista pyrkikin aluksi, lapsen syntymän jälkeen, yhdistämään entisen liikunnallisen elämäntapansa äitiyteen. Äitiyden voidaan kuitenkin nähdä johdattaneen tutkimusaineistomme naiset toisenlaiseen arkeen ja liikkumiseen. Esimerkiksi aiemmin elämäntapaan luontevasti kuulunutta organisoitua liikuntaa ei enää pidettykään nykyiseen elämäntilanteeseen ja pienten lasten äitiyteen sopivana:

Mähän ajattelin, että lapsen voi viedä vauvoparkkiin. Eihän siinä mitään ja näin. Jeesus, kun se vauva huusi siellä vauvoparkissa! Kuulin sen bodypumppiin sen huutamisen. Mun sydän ei kestänyt sitä. Se oli iso kynnys, että mä jouduin jättämään jumppani kesken ja lähtemään hakemaan sitä kirkkuvaa lasta ja mennä kotiin. Se otti ens alkuun aika koville, mutta se tunne siitä, että mä olin jättänyt sen lapseni ja se selvästi huusi

äitiänsä. Se oli siinä. Mä en halunnut lähteä enää uudestaan. (H7, 2)

Vaikka haastateltavat toivoivat muutosta liikunta-aktiivisuuteensa, elämäntilanteen kuitenkin kerrottiin olevan jo lähtökohdiltaan sellainen, ettei siihen tarvitsisi kuulua muuta kuin kevyempää ja rauhallisempaa liikumista lasten kanssa. Muutamat tutkimuksemme äideistä liikkuvat jonkin verran myös ilman lapsia, mutta eivät sillä tavalla, joka olisi toteuttanut heidän liikuntakäsityksensä ja -tarpeensa. Tulevaisuuteen ladattiin odotuksia samankaltaisesta liikunnasta, joka oli kuulunut arkeen ennen lapsia:

Se on muuttanut muotoonsa, mielellään mä kävisin vieläkin tota monta kertaa viikossa treenaamassa, ryhmäliikuntoja mulla on varsinkin ikävä [...] Nyt käyn lähikouluilla jumppaamassa. Sillain pääsee nopeammin ja saa sen liikunnan kuitenkin siitä. Menee paremman puutteessa. Reipasta kävelyä. Muuttunut on rauhallisemmaksi. Tavallaan mä ajattelen, että tää on tää vaihe. Nyt tehdään ylläpitoliikuntaa ja sit taas kun laps on vähän isompi, sit taas pääsee ihan kunnolla vetään. (H6, 2)

Tutkimukseen osallistuneet perheenäidit toivat arjen kuvauksissaan esiin myös kehollisuutta ja siihen liittyviä ristiriitaisia tuntemuksia. Oman ruumiin kerrottiin muuttuneen lasten saamisen myötä erilaiseksi. Yhtäältä kaivattiin aiempaa, aktiivisen liikumisen aikaista fyysistä olemusta, toisaalta taas kyseenalaistettiin, onko pyrkimys entiseen oikeastaan mielekäästä. Voidaan tulkita, että haastattelupuheessa reflektettiin kulttuurisia käsityksiä naiseudesta ja siihen liittyvistä ulkonäköidealeista, joita peilattiin nykyiseen elämäntilanteeseen ja äitiyteen:

Menin tuolla makkarissa peilin eteen ja porasin. Puoli tuntia porasin, kun näytin omasta mielestä niin hirveeltä. Kunnnes mun mies tuli suurin piirtein repimään mut pois sieltä. Mutta joku hirvittävä menetys on ollut. Se on tullut jokaisen jälkeen. [...] Kyllä tietoisuus siitä, että ikinä et takaisin sitä ruhoa saa, mikä oli ennen esikoista, niin se on aika kova. Mutta on tässä loppuaika sitä tavoitella. Onko se sitten edes tavoittelemisen arvoista? En mä tiedä, haluaisinko mä edes näyttää siltä, miltä mä näytin silloin. (H12, 3)

Vapaus vs. velvollisuus

Tutkimuksemme haastateltavat toivat esiin, etteivät he olleet osanneet valmistautua arkeen perheenäitinä ja kaikkeen lasten myötä tapahtuvaan, vaikka äitiys olikin heille suunniteltu ja odotettu elämänkulun siirtymä. Pienten lasten äitinä oleminen näyttäytyi esimerkiksi palkkatyöhön verrattuna paljon vapauksia sisältävänä elämänvaiheena, jossa on mahdollista toimia monella tapaa. Toisaalta kuitenkin pikkulapsiarki muodostui haastateltaville rajalliseksi ja velvoitteista täytyväksi tilaksi, jossa psyykkis-sosiaalis-fyysinen oleminen sitoutui tiukasti lasten, kodin ja näihin liittyvien rutiinien ympärille.

Kun perheessä oli ollut vain yksi vauvaikäinen lapsi, äidit kertoivat sopeuttaneensa toimintaansa ja aikataulujaan lapsen mukaisesti. Arjessa oli vielä mahdollisuus joustoihin ja muutoksiin. Vähintään kaksilapsisessa perheessä, jollaisia tutkimuksemme osallistuneiden naisten perheet olivat, tilanne oli jo toisenlainen. Kun perheessä oli useampia lapsia, siitä seurasi haastateltavien mukaan se, että perheeseen muotoutui moninainen sekoitus erilaisia rutiineja ja aikatauluja, niin kunkin perheen jäsenen omia ja erillisiä kuin koko perheen yhteisiäkin. Tällöin arki näyttäytyi kerronnassa useita rajoitteita sisältävänä.

Haastateltavat totesivat rutiinien keskeisyyden arjessa yllättäneen heidät, vaikka heillä olikin ollut jonkinlainen käsitys rutiineista jo ennen äitiyttä – nähdäänhän perheenäidin sosiaaliseen rooliin kuuluvan keskeisesti rutiinien hoitaminen ja tiettyjen rituaalien noudattaminen. Lapsen kasvattamisen kannalta kerrottiin olevan tärkeää, että tietyt asiat toistuvat mahdollisimman samanlaisina päivästä ja viikosta toiseen:

Rutiinit on hirveän tärkeitä, ne toistuvat joka päivä. Se on sen perusturvallisuuden kannalta. Lapsi tietää aina mitä seuraavaksi tehdään. Se rauhoittuu ihan sillakin tavalla. (H5, 2)

Rutiinit organisoivat elämää ja sen sosiaalisia instituutioita, kuten perhe-elämää, ratkaisevalla tavalla. Voidaankin sanoa, että kaikki mikä on ihmisille tärkeää, tapahtuu nimenomaisesti arjessa ja sen rutiineissa (Heller 1984). Päivittäin toistuvien toimien, tapojen ja käytäntöjen avulla rakennetaan ja uusinnetaan sosiaalista todellisuutta, kulttuuria ja yhteiskuntaa. Rutiinien avulla synnytetään yhteisesti ymmärretty ja sosiaalisen toiminnan mahdollistava arki, joka näyttäytyy usein itsestäänselvyytenä.

Perheenäideillä erilaisiin rutiineihin kuluu runsaasti aikaa. Arki täyttyy lukuisista kodin ja lasten hoitoon liittyvistä tehtävistä ja toiminnoista. Arjen voidaankin ajatella olevan sukupuolitunnet: työkulttuuria dominoi ”miestapaisuus”, perhe-elämä puolestaan näyttäytyy ”naistapaisena” alueena (Jokinen 2005; ks. myös Anttila 2012). Naisen rooliin äitinä kuuluu ”huushollaaminen” eli moninaiset kotiin ja lapsiin kiinnittyvät rutiinit. Rutiinien kannattelu on siis naistapaista toimintaa, joka ylläpitää perheinstituutiota oleellisesti. Onnistunut rutiinien kannattelu voi antaa naisille ylpeyden tunnetta ja vahvistaa näin omalta osaltaan naisten ja miesten välistä työnjakoa.

Rutiineihin liittyy kiinteästi ajankäyttö, sillä rutiinit suunnitellaan ja toteutetaan huomioiden niihin menevä ja käytettävissä oleva aika. Rutiinit luovat ennakoitavuutta, hallittavuutta ja turvaa, mutta samalla ne saattavat ahdistaa ja kaventaa arkea, sillä perusrutiinien lisäksi ei välttämättä koeta pystyttävän tekemään muuta. Karkeasti tulkiten äitiys välittyi haastateltavien kuvauksista välillä ikään kuin orjuutena tai vankeutena, josta ei ole paluuta lähitulevaisuudessa ja johon on nyt vain tyydyttävä. Äidin arkipäivää eivät säätele kirjatut velvoitteet ja ulkoa päin määritellyt ajankäytön vaateet, sillä lasten ja kodin hoitamisessa on periaatteessa lukuisia erilaisia mahdollisuuksia. Tästä huolimatta arki rakentuu lukuisista tehtävistä ja arkea rajataan määrittellen siihen itse tehtäviä, joita ei kuitenkaan ehditä tekemään aivan siinä määrin tai tavalla kuin toivottaisiin:

Mä toivoisin, että vuorokaudet olisi 48-tuntisia. Siks, että mä ehtisin tehdä kaikki jutut mitä mä aina suunnittelen tekäväni. Koska mä kuitenkin joudun luopumaan osasta mitä oon suunnitellut. Aina aamulla mä mietin, että tänään on hyvä päivä, mä teen nämä ja nämä ja nämä. Ilta kun koittaa mä oon tehnyt 1/3 siitä mitä mä suunnittelin. En tiedä se vois olla ihan kamalaa jos vuorokaudessa olisi niin monta tuntia, mutta sitä vois kokeilla. (H12, 3)

Haastateltavat toivat esiin, ettei varsinaisia itsenäisiä levon hetkiä ollut arjessa juuri lainkaan. Suunnitellut ja resursoidut rutiinit järkyivät ja särkyivät herkästi, jolloin perheenäidin tehtävänä näyttäytyi arjen palauttaminen rutiininomaiseksi niin pian kuin mahdollista. Esimerkiksi lapsen sairastuminen, kaatuminen, kiukkukohtaus, tavaroiden särkyminen, epäsäännölliseksi muuttuva vuorokausirytmä tai puolison työmatka – lukuisat pienemmät ja suuremmat rakennettua päiväjärjestystä koettelevat seikat saattoivat vaikuttaa siihen, ettei rutiinien toteuttaminen onnistunut toivotulla tavalla ja suunnitellussa ajassa. Tätä tapahtui toistuvasti. Erilaisten ”yllätysten” voidaankin itse asiassa nähdä olevan lapsiperheen arkeen olennaisesti kuuluvia, ei niinkään odottamattomia häiriötekijöitä (Korvela 2003, 144). Arjen sujumista ja rutiinien muodostumisen haasteita olisi loogista tarkastella yhdessä, jotta elämänvaiheen monimuotoisuus ja ristiriitaisuus tulisi selvemmin näkyväksi (Daly 2003).

Rutiinit saivat haastateltavien puheessa sekä toimintaa ohjaavan subjektin että toiminnan kohteen objektin muodon. Yhtäältä rutiinit rakennettiin kerronnassa asioiksi, joille ei mahdettu mitään, sillä rutiinit vain olivat ja tapahtuivat arjessa. Rutiinit rajoittivat ja kahlitsivat äidin toimintaa. Toisaalta rutiinit taas ilmentyivät aktiivisen työstämisen kohteina, keskeisenä arjen tehtävänä, johon haastateltavilla oli vaikutusmahdollisuuksia ja erilaisia vapausasteita. Kun haastateltavat puhuivat liikkumisesta, rutiineille annettiin vahvemmin subjektin rooli: aikaa liikkua ei ollut, koska rutiinit veivät kaiken.

Perheaika vs. oma aika

Haastateltavat kertoivat oman ajan – ajan, jonka he ilmaisivat merkittävän yleensä lapsista erillistä aikaa (Jallinoja 2000; Anttila 2012) – olevan arjessa harvinaista. Individualistisissa kulttuureissa on tyyppistä, ettei kaikkea tehdä aina yhdessä muiden kanssa vaan yksilölle mielletään kuuluvan omaa, itsenäistäkin aikaa, jonka hän voi käyttää haluamallaan tavalla. Pienten lasten äitiys haastaa tällaisen ajankäyttöön liittyvän sosiaalisen representaation: kollektivinen aikakäsitys asettuu individualistista vasten. Perheestä irrallista omaa aikaa voi olla vaikeaa järjestää, mikä näyttäytyi haastateltaville jaksamista kuormittavana tekijänä. Käytännössä omaa aikaa koettiin olevan esimerkiksi lapsen päiväunien aikana, jolloin oleiltiin fyysisesti eri huoneessa kuin lapsi.

Vaikka perheenäidin arjessa saattaa olla lapsista hieman etäisempiä hetkiä, äidit tekevät lapsiin ja kotiin liittyviä tehtäviä lähes kaiken aikaa ja yhtäaikaaisesti monien toimintojen kanssa. Kuten haastateltavat kuvasivat, arki kietoutui väistämättä useiden ihmisten ja asioiden ympärille, olipa sitten päivä tai yö:

[...] joka tunti hereillä ollessa joutuu vastaan jonkun vaatimuksiin. Koko ajan joku puhuu ja vaatii vastausta tai ainakin että kuuntelee. Tuntee välillä, että on ihan liikaa kaikkea. (H1, 3)

Sit Lauri tulee tuolta alakertaan ja se palautetaan sinne sänkyyn, selailusta unikuuluttamista. Kun sen on saanut nukkumaan niin Anni herää jo ensimmäiselle yösyötölle. Tai sit sitä pitää taputtaa ilma pihalle. Se vähän korpee. (H4, 3)

Osa haastateltavista oli pääasiassa yksin vastuussa lasten hoitamisesta ja kasvattamisesta, eikä puolison tukea ollut näin ollen juurikaan saatavilla esimerkiksi haasteellisten työvuorojen tai työmatkojen vuoksi. Tällöin omaa, itsenäistä ja lapsista erillistä aikaa ei oikeastaan ollut. Perheenäidin suhde lapsiin voi olla muutoinkin totaalinen, ja mikäli vastuu arjen sujumisesta on pääosin äidillä, tämä korostuu. Ajanhallinta ja rutiinien hoitaminen todettiin varsin vaikeiksi, sillä kaikki kerrottiin tehtävän yhdessä lasten kanssa:

Rankinta on se että mä oon sataprosenttisesti kiinni noissa lapsissa. Mä en pääse mihinkään jos ne ei oo mukana. Mulla on jäänyt harrastukset pois. Just nää, että kauppaan kun pitää hakea litra maitoa niin molemmille toppavaatteet päälle ja Prismaan kärrytteelen. (H13, 2)

Huolimatta siitä, oliko puolison tukea saatavilla vai ei, haastateltavien puheesta huokui voimakkaasti arjen kokeminen ”meidän” kautta. Tutkittavien kuvauksissa saakin hyvin konkreettisen ja elävän muodon se sosiologinen ja sosiaalipsykologinen abstrakti tulkinta, että ”minän” voidaan oikeastaan ajatella olevan alati sosiaalinen toimija, ikään kuin ”me”, ja minuuden sijaan voitaisiin jopa puhua ”meisyydestä” (Weckroth 1988; 1991). Yksilö ja hänen toimintansa kietoutuvat tiiviisti muihin ihmisiin. Perheenäitien arjessa tämä voi saada aikaan jatkuvaa riittämättömyyden tunnetta.

”Hyvä äiti” määrittäyty kulttuurisesti usein naiseksi, joka toimii kaikessa lastensa parhaaksi. Sosiaalisesti jaetut äitiyteen liittyvät käsitykset ja arvot, eli se millaiseksi ”äitiystapaisuus” (Krok 2009) nähdään, voivat johdattaa perheenäidin suuntaamaan ajankäyttönsä ja toimintansa lapsiin, eikä muita vaihtoehtoja koeta mahdollisina. Haastateluista välittyikin idea siitä, että äiti on nimenomaisesti lapsia varten, ja käytettävissä oleva aika oli jo lähtökohdiltaan lasten kanssa yhteistä aikaa. Liikkumisen ei nähty liittyvän äidin sosiaaliseen rooliin eikä siihen kietoutuviin huolenpidon arvoihin mitenkään selvästi. Nyt elettiin perheaikaa – ei parisuhdeaikaa eikä omaa aikaa (Jallinoja 2000):

Nyt mä oon ensisijaisesti näiden kolmen äiti. Se onkin jännittävää, kun mä palaan töihin, sit oon se työntekijä, oon myös mieheni vaimo, se on se mikä jää vähimmälle tässä kohtaa, kun se yhteinen aika on kortilla. Sitä parisuhdeaikaa ei pysty niin helposti järjestämään varsinkin kun vauva on noin pieni. (H4, 3)

Oman ajan ottamisesta kerrottiin haastattelussa koettavan jossain määrin huonoa omatuntoa. Kaivattu ja toivottu oma aika saatettiin

kuvata eri tavoin tietynlaisena äidin varsinaisen tehtävän syrjähyppynä. Tämä voidaan nähdä haastateltavien tekemäksi ”hyvän äidin” roolista poikkeamisesta seuraavaksi ”huonon äidin” tulkinnaksi. Esi-merkiksi eräs haastateltava kuvasi oman ajan ottamista ”varastamisena” itselle, mikä kuvastaa aiempaan elämäntilanteeseen verrattuna uudenlaisen aikakäsityksen omaksumista. Oman ajan ottaminen on asia, jota ei tulisi tehdä, mutta joka saatetaan toteuttaa huolimatta siitä, että sen koetaan olevan jollain tapaa väärin:

Mä sanon aina, että varastan itselleni iltapäivällä, kun vauva menee nukkuu, niin mä keitän kupin kahvia. Isompi lapsi tekee ihan mitä vaan haluaa ite tehdä, vaikka kattoo telkkaria. Mä juon kahvia ja luen aamulehden. Se on semmoinen pakko ottaa, joku hetki siitä päivästä. (H13, 2)

Äitiyttä luonnehtii usein voimakas selviytymisen eetos – tietynlainen sosiokulttuurisesti rakentunut ja jaettu, paljolti protestanttiseen eetokseen (Weber 1980) perustuva velvollisuuden tunne siitä, että on oltava ahkera ja kannettava taakkansa. Kärsimys nähdään osaksi elämää, eikä siitä pidä valittaa. Toisaalta äitiyteenkin liitetään myös työelämästä tuttu suorittamisen ja tuottavuuden ideaali: ”hyvä äiti” käyttää ajan ja resurssit tehokkaasti. Muu kuin lasten ja kodin hoitamiseen suuntautuva toiminta saattaakin aiheuttaa syyllisyyttä hyvin monella tapaa ja monista syistä.

Perheenäidit kertoivat haastattelussa omaa aikaa olevan erittäin vähän, mutta toisaalta keskusteluissa kävi kuitenkin ilmi myös se, että aikaa lastenhoitoon ja kotitöihin käytetyn ajan lisäksi olisi ollut jonkin verran – sitä ei vain resursoitu liikkumiseen. Aika valjastettiin pikemminkin esimerkiksi pelkästään oleilemiseen ja leppäämiseen, kuten vaikkapa television katseluun:

Isä ja äiti on ihan väsyneitä ja me lösähdetään tohon sohvalle ja katoetaan joku jakso jotain sarjaa, mitä me jaksetaan tai käydään saunassa. Jutellaan jotain. (H7, 2)

Yksin vs. yhdessä

Vaikka aineistossa tuotiin esiin oman ajan vähäisyyttä ja kaipuuta siihen, toisaalta haastateltavat kertoivat kokevansa yksinäisyyttä. Perheenäiti on jatkuvasti lapsen tai lasten kanssa mutta vailla aikuista ja vertaista seuraa. Kaikki tehdään, koetaan ja tulkitaan yhdessä lasten kanssa – äiti voi tuntea olevansa psyykkisesti yksin. Itsenäistä omaa aikaa ja lepoa tarvitaan, muttei liiaksi. Omaan aikaan voidaan ja halutaan useimmiten yhdistää vuorovaikutus muiden aikuisten ja etenkin muiden perheenäitien kanssa.

Haastateltavat kertoivat, että nykyisen elämäntilanteen rutiinien hallitsevuudesta johtuen sosiaalinen elämä muuttui selvästi verrattuna aiemmin elettyyn arkeen. Sosiaaliset suhteet olivat kaventuneet:

Ystäviä vois tavata enemmän. Se on jäänyt niin vähälle. Huomaan tossa illalla, kun saan pojat nukkumaan joskus kahdeksan jälkeen ja tuun ite ylös. Niin puol yhdeksän aikaan, että hetkonen, nyt tulee uni. Sitten kello onkin jo yhdeksän. Hetkonen, sit mä en enää osaa alkaa sitä iltaa tai sit mä en jaksa enää soittaa kellekään. Mä huomaan, että mun varmaan pitäis soittaa siinä, kun lapset ovat vielä hereillä. Se ilta on älyttömän lyhyt. (H5, 2)

Sosiaalisten suhteiden myös kuvattiin muuttuneen aiempaa vahvemmin tiettyyn vaihtologiikkaan perustuvaksi. Ihmiset, joihin oltiin yhteyksissä ja joita tavattiin, olivat joko samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia perheitä, joilta koettiin saatavan vertaistukea, tai esimerkiksi isovanhempia, jotka auttoivat arjen rutiineissa ja saattoivat tarjota vanhemmille hengähdystauon lasten hoitamisesta. Muut kuin perheeseen kietoutuvat sosiaaliset kontaktit saattavat vähentyä merkittävästi elämäntilanteen ja siihen liittyen esimerkiksi asuinpaikan muutosten vuoksi. Lapsista tulee äidin sosiaalisten suhteiden keskiö.

Etenkin muiden perheenäitien merkityksen arjessa kerrottiin olevan erittäin suuri. Vertaiset tuotiin esiin myös liikkumisen kannalta merkitykselliseksi. Muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien äitien voidaan haastattelun perusteella nähdä lievittäneen yksinäisyyden tunnetta. Liikkuminen toisen äidin roolia työstävän ja

harjoittavan naisen kanssa pystyttiin ehkä myös oikeuttamaan itselle helpommin, sillä se ei näyttäytynyt naiselle äitiyden hylkäämiseenä vaan pikemminkin sitä tukevana toimintana. Vertaisten, ”merkityksellisten toisten” (Mead 1977), voidaan nähdä vahvistavan perheenäitien sosiaalista identiteettiä äiteinä. Vertaissuhteita kaivataan ja jo yksikin suhde voi olla tärkeä:

Mulla ei ollut ketään, kun esikoinen syntyi. Ei ollut vertaistukea. Yhden tapasin neuvolan äiti-lapsi-kerhossa. Se on ollut ihan korvaamaton apu. (H13, 2)

Lähitöllä asuu yks äiti kellä on pieni lapsi. Hänen kanssaan laitetaan tekstiviestiä lähetäänkö kävelyille. Ilahtuu suunnattomasti, kun hänet löysin. (H10, 1)

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksemme perheenäidit olivat halunneet muutosta vähäiseen liikunta-aktiivisuuteensa. He olivat hakeutuneet ryhmiin, joissa liikunta-aktiivisuutta pyrittiin edistämään ja toivat liikunnallisen elämäntapamuutoshalukkuutensa monin tavoin esiin tutkimushaastattelussa. Toisaalta naiset kertoivat enemmän tai vähemmän suoraan, ettei heidän oikeastaan kuulu tai tarvitse haluta muutosta, sillä pienten lasten kanssa oleminen ja lapsista huolehtiminen on äidin päätehtävä.

Haastattelemamme äidit luonnehtivat eri tavoin elämässä tapahtuneita muutoksia sekä omaa tulevaisuuttaan. He kuvasivat perhe-elämän mukana tulleita mahdollisuuksia ja vapauksia sekä toisaalta rajoitteita ja velvoitteita. Perheajan ja oman ajan suhde näyttäytyi haastavana. Itsenäistä aikaa ja lepoa kaivattiin voimakkaasti, mutta yksinäisyyttä ei haluttu kokea vaan toivottiin kanssakäymistä vertaisten kanssa. Kaiken kaikkiaan perheenäitien voidaan nähdä pohtineen äitiyttä ja siihen liittyviä moninaisia tuntemuksia ja kokemuksia ”riitasointuineen”. Tutkimuksemme perusteella pienten lasten äitiyden arki rakentuu erilaisten jännitteiden keskellä.

Arjen jännitteet rakentavat myös liikuntasuhdetta. Yksilön liikuntakäsitykset ja -käyttäytyminen muodostuvat lukuisissa toisiinsa nähden ristipaineissa olevissa pyrkimyksissä ja intresseissä: sekä yleisesti tunnettujen arvojen ja asenteiden että omien henkilökohtaisten odotusten ja tarpeiden vuoropuhelussa. Kertoessaan arjestaan ja äitinä olemisesta haastateltavat tasapainottelivat äitiyteen ja liikkumiseen liittyvien vaateiden, ihanteiden, omien resurssiensa ja toiveidensa välillä. Yksilön liikuntasuhde on suhde kulttuuriin, elämäntavan ja arjen jännitteisiin. Se on sosiaalinen konstruktio: sosiaalisessa kontekstissa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa rakentuvaa.

Ihmiset rakentavat alati suhdettaan sosiaalisesti muodostuneisiin ja jaettuihin käsityksiin ja oletuksiin siitä, mikä on oikein, sopivaa ja hyvää. Itsestään huolehtiminen, hyvä fyysinen kunto, terveellisen ja liikunnallisen elämän mallin näyttäminen lapsille ovat yhteiskunnallisesti arvostettavia asioita, mutta yhtä lailla pidetään tärkeänä, että äiti hoivaa lapsiaan. Sosiaalisesti jaetut mallit, ideaalit ja käytännöt antavat perheenäideille koordinaatteja ja peilauspintaa siihen, millaista äitiyttä he rakentavat ja uusintavat. Kulttuurisia suuntaviittoja käsitellään omassa toiminnassa enemmän tai vähemmän tietoisesti ja aktiivisesti.

Liikuntasuhde voi aktivoitua neuvottelun kohteeksi etenkin erilaisissa muutostilanteissa. Tutkimuksemme osallistuneet naiset olivat ennen lasten saamista olleet liikunnallisia. Elämäntilanteen

muutos, lapsiperheen perustaminen ja perheenäidin sosiaalisen roolin työstäminen virittivät tarkastelemaan omaa liikuntasuhdetta. Naiset hakeutuivat liikunta-aktiivisuutta edistävään ryhmään, sillä heidän liikunta-aktiivisuutensa oli muuttunut aiempaan verrattuna vähäisemmäksi tai erilaiseksi, eivätkä he olleet tyytyväisiä nykytilanteeseensa. Haastateltavien puheesta kävi ilmi, että he kaipasivat vastauksia siihen, millä tavoin ja missä määrin heidän tulisi liikkua – mikä on riittävää ja sopivaa. Samalla he kuitenkin pohtivat, onko liikunta-aktiivisuuden lisääminen heidän elämäntilanteessaan oikeastaan edes tarpeellista ja mahdollista.

Tuloksemme kertovat toisaalta suurta kulttuurista tarinaa, toisaalta pienempiä henkilökohtaisia tarinoita siitä, millaista on olla äiti, millaista perheen arki on äidin näkökulmasta ja miten monin tavoin tämä kaikki voi suhteutua liikkumiseen. Aineistosta välittyä analyysin avulla näkökulmia siihen, millaisesta sosiokulttuurisesta ilmiöstä äitiydessä on kyse ja kuinka siitä on sopivaa puhua. Tulokset kertovat omalta osaltaan siitä, mikä äitiydessä on yhteisesti tiedettyä, tunnettua, hyväksyttyä ja normaalia. Samalla tulokset kuvaavat, millaisia jännitteitä äitiyskäsityksiin ja perheenäitien arkeen liittyy. Laadullinen tutkimuksemme tuo näkyväksi liikuntakulttuurin ja äitiyskulttuurin yhteensovittamiseen liittyviä haasteita: kulttuurit törmäävät.

Tutkimustuloksemme valottavat, millaisia ristiriitoja aktiivisesti liikkuneilla naisilla voi olla, kun heidän elämäntilanteensa muuttuu ja heistä tulee perheenäitejä. Tulokset saattavat kertoa nimenomaisesti tietystä sosiaalisesta ryhmästä, yhdestä joukosta taustoiltaan liikunnallisia ja terveystietoisia naisia, kenties myös tietystä ”äitiytypistä”. On hyvin mahdollista ja todennäköistäkin, että tällaista ryhmää koskettavat erilaiset pohdinnat kuin esimerkiksi ennen äitiyttään liikunnallisesti inaktiivisia naisia. Käsitykset ”hyvästä äitiydestä” ja liikkumisesta voivat siis saada erilaisia ilmenemismuotoja ryhmäkohtaisesti.

On myös mahdollista, että arkea eletään ja käsitellään sekä mahdollisia jännitteitä ratkotaan eri tavoin niin erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä kuin yksilöllisestikin. Kaikki pienten lasten äidit eivät ole vähän liikkuvia. Nykypäivän yhteiskunnassa on lukuisia tapoja olla äiti ja asemoida itsensä kulttuurisiin äitiyskäsityksiin. Jälkmodernissa ajassa ja länsimaisessa kontekstissa ihmisillä onkin liikkumavaraa erilaisten elämäntapavaihtelujen sisältöjen ja niihin liittyvien sosiaalisten roolien toteuttamisen suhteen. Oma sosiaalinen positiota ja identiteettiä on mahdollista muovata huomattavasti vapaammin kuin muutamia vuosikymmeniä sitten ja eräänlainen identiteettityö myös kuuluu ajan henkeen. Näin ollen liikuntasuhdekin voi rakentua yksilöllisenä reflektiivisenä pohdintana siitä, kuka ja millainen on, mitä elämältä haluaa ja mitä pitää tärkeänä (ks. myös Rovio ym. 2013).

Sosiokulttuuristen käsitysten tarkasteleminen avaa liikunnan tutkimuksen ja edistämisen piirissä usein vielä marginaaliseksi jäävää tulokulmaa (vähäiseen) liikkumiseen. Yksilö on sosiaalinen olento ja aina jollain tapaa eritasoisin ja -tyyppisiin yhteisöihin kiinnittyvä ja myös yhteisöllinen toimija, mikä näkyy eri tavoin yksilön ajattelussa ja toiminnassa. Yksilön liikunta-aktiivisuutta edistämään pyrittäessä olisi hyvä huomioida, millaisia käsityksiä yksilöllä on esimerkiksi ”hyvästä” tai ”oikeasta” tavasta elää. Yksilön suhde sosiokulttuuriin käsityksiin rakentaa myös hänen liikuntasuhdettaan. Kun ymmärretään paremmin, millaisista erilaisista elementeistä ja mahdollisista ristiriidoista liikuntasuhde koostuu, on mahdollista työstää sitä yksilölle mielekkäällä tavalla.

LÄHTEET

- Anttila, A-H.** 2012. Sukupuolitettu kotityönjako ja sosiokulttuuriset rakenteet. *Sosiologia* 49 (4), 291–306.
- Breakwell, G.** 2001. Social representational constraints upon identity processes. Teoksessa: K. Deaux & G. Philogéne (toim.) *Representations of the social. Bridging theoretical traditions*. Oxford: Blackwell, 271–284.
- Daly, K.** 2003. Family theory versus the theories families live by. *Journal of Marriage and Family* 65, 771–784.
- Duveen, G.** 2001. Representations, identities, resistance. Teoksessa: K. Deaux & G. Philogéne (toim.) *Representations of the social. Bridging theoretical traditions*. Oxford: Blackwell, 257–270.
- Fell, D.B., Joseph, K.S., Armon, B.A. & Dodds, L.** 2008. The impact of pregnancy on physical activity level. *Maternal and Child Health Journal*, 13, 597–603.
- Guest, G., Bunce, A. & Johnson, L.** 2006. How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18 (1), 59–82.
- Heller, A.** 1984. *Everyday life*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Jallinoja, R.** 2000. *Perheen aika*. Helsinki: Otava.
- Jokinen, E.** 1996. Väsynyt äiti. Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Helsinki: Gaudeamus.
- Jokinen, E.** 2005. *Aikuisten arki*. Helsinki: Gaudeamus.
- Julkunen, R.** 2008. Uuden työn paradoksit. Keskusteluja 2000-luvun työprosess(e)ista. Tampere: Vastapaino.
- Korvajärvi, P.** 2010. Sukupuolistunut ja sukupuolistava työ. Teoksessa: T. Saarema, L.-M. Rossi & T. Juvonen (toim.) *Käsikirja sukupuoleen*. Tampere: Vastapaino, 183–196.
- Korvela, P.** 2003. Yhdessä ja erikseen: Perheenjäsenten kotona olemisen ja tekemisen dynamiikka. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Tutkimuksia 130.
- Koski, P.** 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa: K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitoksen tutkimuksia 3/2004, 189–208.
- Krok, S.** 2009. Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä. Yksinhoitajia marginaalissa. *Acta Universitatis Tamperensis* 1437. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Lehmuskallio, M.** 2011. Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lorenzi-Cioldi, F. & Clémence, A.** 2004. Group processes and the construction of social representations. Teoksessa: M.B. Brewer & M. Hewstone (toim.) *Social cognition*. Oxford: Blackwell, 298–320.
- Marková, I.** 2007. Social identities and social representations: how are they related? Teoksessa: G. Moloney & I. Walker (toim.) *Social representations and identity. Content, process, and power*. New York: Palgrave, 215–236.
- Mead, G.H.** 1977. *On social psychology. Selected papers, edited and with revised introduction by Anselm Strauss*. University of Chicago: London.
- Moscovici, M.** 1961/1976. *La psychoanalyse, son image et son public*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Moscovici, S.** 2000. The phenomenon of social representations. Teoksessa: G. Duveen (toim.) *Social Representations. Explorations in Social Psychology*. Cambridge: Polity Press, 18–77. Julkaistu alunperin teoksessa R. Farr & S. Moscovici (toim.) 1984. *Social Representations*. Cambridge: Cambridge University Press, 3–69.
- Moscovici, S. & Vignaux, G.** 2000. The concept of themata. Teoksessa: G. Duveen (toim.) *Social representations. Explorations in social psychology*. Kääntänyt G. Duveen. Cambridge: Polity Press, 156–183.
- Rose, D., Efrain, D., Gervais, M.-C., Joffe, H., Jovchelovitch, S. & Morant, N.** 1995. Questioning consensus in social representations theory. *Papers on Social Representations*, 4 (2), 1–6.
- Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A., Pirkkalainen, M. & Lautamatti, L.** 2013. Mikä sienirihmasto siellä alla piileekään? Toimintatutkimukseen osallistuneen perheenäidin liikuntasuhde osana identiteettiä. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 67–74.
- Salmi, M.** 1991. Ajatteletko arkena? Arkielämä ja tietoisien toiminnan mahdollisuus. *Sosiologia* 28 (4), 237–249.
- Vuori, J.** 2003. Äitiyden ainekset. Teoksessa H. Forsberg & R. Nätkin (toim.) *Perhe murroksessa, kriittisen perhetutkimuksen jäljillä*. Helsinki: Gummerus, 39–63.
- Weber, M.** 1980. Protestanttinen etiikka ja kapitalismin henki. Juva: WSOY.
- Weckroth, K.** 1988. *Toiminnan psykologia*. Helsinki: Hanki ja jää.
- Weckroth, K.** 1991. *X voi olla kuka tahansa*. Helsinki: Hanki ja jää.
- Zacheus, T.** 2008. Luonnonmukaisesta arki liikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turku: Turun yliopisto.