

Jani Paukkunen

KORONA-AJAN VAIKUTUKSIA KUUDES LUOKKALAISTEN LIIKUNTA- AKTIIVISUUTEEN

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Maaliskuu 2022

TIIVISTELMÄ

Jani Paukkunen: Korona-ajan vaikutuksia kuudesluokkalaisten liikunta-aktiivisuuteen
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteen ja kulttuurin tiedekunta
Maaliskuu 2022

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena oli tarkastella korona-ajan vaikutuksia kuudesluokkalaisten liikunta-aktiivisuuteen. Lasten vähentynyt liikunta-aktiivisuus on synnyttänyt yhteiskunnallista keskustelua jo vuosia, mutta korona-ajan on uskottu heikentäneen tilannetta entisestään. Lasten liikunta-aktiivisuus on globaalisti ajankohtainen sekä yhteiskunnallisesti merkittävä aihe.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentuu kahden keskeisimmän tutkimuskäsitteen ympärille, jotka ovat korona-aika ja liikunta-aktiivisuus. Tämä tutkimus on laadullinen tutkimus, joka pohjautuu laadulliseen tutkimusaineistoon. Aineistona toimi kirjoitelma-aineisto, joka sisältää yhden suomalaisen peruskoulun kuudennen luokan lasten kokemuksia korona-ajan vaikutuksista heidän liikunta-aktiivisuuteensa.

Aineistoa analysoitiin fenomenografisia tutkimusmenetelmiä noudattaen. Aineistosta luotiin alaluokkia ja kolme keskeistä kokemuskategoriaa. Tutkielman kannalta keskeisimmät kokemuskategoriat olivat muuttumattomuuskokemukset, muutokokemukset ja emootiokokemukset.

Tämän tutkielman tulokset osoittavat, että kuudesluokkalaisten kokemukset korona-ajan vaikutuksista heidän liikunta-aktiivisuuteensa ovat moninaisia. Keskeisimpänä tutkimustuloksena ilmeni kuitenkin muuttumattomuuskokemukset, joiden mukaan kuudesluokkalaiset kokivat korona-ajan vaikuttaneen verrattain vähän heidän liikunta-aktiivisuuteensa.

Avainsanat: liikunta-aktiivisuus, korona-aika, fenomenografia

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

SISÄLLYS	3
1 JOHDANTO	4
2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS	6
2.1 Korona-aika	6
2.2 Liikunta-aktiivisuus	7
2.3 Aikaisempaa tutkimusta	9
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	11
3.1 Tutkimustehtävä	11
3.2 Metodologinen lähestymistapa	12
3.3 Aineistonhankinta	13
3.4 Aineiston analyysi	14
3.5 Tutkimuseettiset kysymykset	16
4 TUTKIMUSTULOKSET	17
4.1 Muuttumattomuuskokemus	17
4.2 Muutoskokemus	18
4.3 Emootiokokemus	20
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	22
5.1 Johtopäätökset	22
5.2 Validiteetti ja reliabiliteetti	24
5.3 Lopuksi	25
LÄHTEET	27
LIITTEET	30
Liite 1: Kirjoitelma-aineistolomake	30

1 JOHDANTO

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena on selvittää ja kuvata korona-ajan vaikutuksia kuudesluokkalaisten liikunta-aktiivisuuteen. Lasten hyvinvoinnista ja liikunta-aktiivisuudesta on käyty yhteiskunnallista keskustelua monella taholla jo vuosia ennen koronaviruspandemiaa, mutta pandemian myötä aiheen ympärillä oleva keskustelu on saanut uusia ulottuvuuksia. Muun muassa Opetushallitus (2021) on linjannut, että etäopetusajan myötä vähentyneitä liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta olisi vahvistettava ja tuettava lukuvuotena 2021–22.

Vähentyneen liikunta-aktiivisuuden on pelätty ja pelätään aiheuttavan merkittäviä väestöterveydellisiä ja taloudellisia ongelmia ja siten vaikuttavan yhteiskuntamme kehitykseen. Erityisesti länsimaisissa hyvinvointiyhteiskunnissa vähäinen liikkuminen on tutkimusten mukaan merkittävä ihmisten hyvinvointia heikentävä tekijä (Koski ym. 2017). Lasten hyvinvointia, liikuntakäyttäytymistä ja liikunta-aktiivisuutta on tutkittu Suomessa ja maailmalla verrattain paljon. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on useiden tutkimusten mukaan heikentynyt jo aikana ennen koronaviruspandemiaa. Valtioneuvoston vuonna 2019 julkaisema LIITU-tutkimus osoittaa, että arviolta vain noin kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu terveysviranomaisten suositusten mukaisesti (Kokko & Martin 2019). Ihmisen liikunnan tarve vaihtelee eri elämänvaiheiden aikana ja liikuntasuositukset antavat suuntaviivoja, kuinka paljon ja miten tulisi liikkua edistääkseen tai ylläpitääkseen terveyttä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a).

Koronaviruspandemia on vaikuttanut kaikkeen elämäämme viimeisen kahden vuoden aikana. Pandemian aiheuttamat rajoitustoimet ovat keskeyttäneet monet harrastustoiminnot ja sulkeneet monet liikuntapaikat pitkiksi ajoiksi. Näiden rajoitustoimien on pelätty karkottavan lapsia ja nuoria pysyvästi liikuntaharrastusten parista sekä vähentävän liikunta-aktiivisuutta yhteiskunnassamme. Monet junioriseurat kertoivat harrastajamäärien romahtaneen pandemian aikana. Olympiakomitean tuoreen selvityksen mukaan

noin 350 000 säännöllistä harrastajaa on lopettanut tai on tauolla seuratoiminnasta, minkä lisäksi noin 200 000 uutta harrastajaa ei ole tullut seuratoimintaan tai odottaa seuratoiminnan alkamista (Mäenpää & Polari 2021). Pandemian on arvioitu vaikuttavan lasten liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntatottumuksiin pysyvästi.

Koska olemme eläneet niin sanottua korona-aikaa vasta verrattain lyhyen ajanjakson, ajankohtaista tutkimustietoa sen vaikutuksista lasten liikunta-aktiivisuuteen on vielä suhteellisen vähän. Indikaatioita korona-ajan todellisista vaikutuksista yhteiskuntaamme saadaan jatkuvasti lisää sitä mukaa, kun uusia tutkimuksia aiheen tiimoilta valmistuu. Pandemian lopullisia tai pitkän aikavälin vaikutuksia lasten liikunta-aktiivisuuteen voidaan varmuudella arvioida vasta vuosien päästä. Tekemällä lisää tutkimusta, voimme saada realistisen käsityksen lasten hyvinvoinnin tasosta, jotta kykenemme tekemään johtopäätöksiä ja toimenpiteitä rakentaaksemme parempaa tulevaisuutta.

Tässä laadullisessa kandidaatintutkielmassa tavoitteenani on tuoda uutta lapsinäkökulmaista tietoa korona-ajan vaikutuksista lasten itsensä kertomana sekä selvittää mikrotasolla, miten peruskoulun kuudesluokkalaiset ovat kokeneet korona-ajan vaikuttaneen heidän liikunta-aktiivisuuteensa.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä luvussa avataan tutkimuksen keskeisimpiä käsitteitä ja teoreettista viitekehystä. Liikunnan tutkimuskentällä on käytössä paljon toisiaan muistuttavia ja toisiinsa limittyviä käsitteitä, mikä asettaa haasteita tutkimuksen teoreettisen viitekehysten laadinnalle. Myös tässä tutkielmassa oli tarpeen asettaa teoreettinen viitekehys tarkasti soveltumaan tutkimustehtävään. Päädyin tässä tutkielmassa käyttämään kahtena keskeisenä käsitteenä liikunta-aktiivisuuden ja korona-ajan käsitteitä. Tutkielman tavoitteena on siis selvittää, miten kuudesluokkalaiset ovat kokeneet korona-ajan vaikuttaneen heidän liikunta-aktiivisuuteensa.

2.1 Korona-aika

Koronaviruspandemia on vaikuttanut lähestulkoon jokaisen ihmisen elämään ympäri maailman viimeisten vuosien aikana. Loppuvuodesta 2019 Kiinassa Wuhanin kaupungissa alkoi levitä tuntematon virus, joka myöhemmin nimettiin COVID-19-virukseksi (Anttila 2021). Arkikielessä taudista alettiin käyttää nimeä korona. Seuraavaksi lainaan käsitteellisen tarkkuuden vuoksi suoraan ja sanatarkasti Anttilan (2021) määritelmää koronaviruksesta:

”Koronavirukset ovat ryhmä yleisiä viruksia, jotka aiheuttavat ihmisellä yleensä lievän hengitystietulehduksen. Jotkut kuitenkin sairastuvat vakavasti ja vaativat lääkärihoitoa. Vanhemmat ihmiset ja henkilöt, joilla on perussairauksia – kuten sydän- ja verisuonitauti, diabetes, kroonisia hengityselinsairauksia tai syöpä – kärsivät usein vakavammista oireista. Kuka tahansa voi kuitenkin sairastua koronavirukseen, kärsiä pahoista oireista ja jopa menehtyä. Taudinaiheuttajavirus on nimetty SARS-CoV-2-virukseksi. COVID-19 on levinnyt maailmanlaajuisesti ja WHO (World Health Organization) julisti sen pandemiaksi 11.3.2020.”

Virus levisi nopeasti ympäri maailman ja eteni aina epidemiasta pandemiaksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan termiä epidemia käytetään silloin, kun tietyllä alueella ilmenee sairaustapauksia odotettua enemmän tietyssä ajanjaksona tietyssä väestössä ja puolestaan pandemiasta puhutaan, kun maanosasta toiseen ulottuva epidemia aiheuttaa merkittävää uhkaa kansanterveydelle sekä terveydenhuoltokapasiteetin kantokyvyille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020; Suomen Punainen Risti 2020). Taudin leviämisen estämiseksi lähestulkoon kaikkialla maailmassa oltiin tilanteessa, jossa ihmisten fyysisiä kontakteja jouduttiin minimoimaan. Tämä tarkoitti tiukkoja rajoitustoimia lähes kaikkialla maailmassa – niin myös Suomessa. Hallituksen ja viranomaisten asettamat rajoitustoimet sulki ravintoloita, liikuntapaikkoja, tapahtuma-alueita ja jopa kouluja. Suomessa hallitus ja tasavallan presidentti totesivat yhteistoiminnassa poikkeusolot Suomeen maaliskuussa 2020 (Valtioneuvosto 2020a). Poikkeusolot tarkoittivat tiukkoja rajoitustoimia, joilla pandemiaa pyrittiin hallitsemaan. Poikkeusolojen myötä ihmisten elämät ja arkirutiinit muuttuivat. Arkikeskusteluissa alettiin käyttää termejä, kuten *korona-aika* ja *uusi normaali*.

Tässä tutkielmassa käytän käsitettä korona-aika. Korona-aika tässä tutkielmassa tarkoittaa aikaa joulukuun 2019 ja tutkielman tekemisen välillä, eli aikaa, jolloin koronavirus on tavalla tai toisella vaikuttanut yhteiskunnassamme ja rajoittanut jokapäiväistä arkielämäämme. Korona-aika sisältää siis epidemian monia eri vaiheita – aikaa, jolloin rajoituksia oli hyvin vähän, jos ollenkaan ja aikaa, jolloin rajoitukset olivat erittäin tiukkoja. Tutkielmaa tehtäessä elämme yhä edelleen korona-aikaa, jolloin koronaviruspandemia on yhä osa jokapäiväistä elämäämme ja vaikuttaa yhteiskunnassamme monilla sektoreilla.

2.2 Liikunta-aktiivisuus

Liikunnan tutkimuskentällä on runsaasti erilaisia hieman epämääräisiä ja päällekkäisiäkin termejä ja käsitteitä. Yleisimpiä liikuntatutkimuksen kentällä käytettäviä termejä ovat liikuntatottumukset ja fyysinen aktiivisuus. Tässä tutkielmassa on päädytty käyttämään liikunta-aktiivisuuden käsitettä, joka pohjautuu hyvin pitkälti fyysisen aktiivisuuden käsitteeseen: Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea liikettä, joka kuluttaa enemmän energiaa, kuin

paikallaan oleminen. Liikunnalla sen sijaan tarkoitetaan tahdonalaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021; Duodecim 2021)

Liikunta-aktiivisuus ei siis tässä yhteydessä ole synonyymi fyysiselle aktiivisuudelle, vaan käsitteellä viitataan tarkoitukselliseen fyysiseen liikkumiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021, 13) määritelmän mukaan liikunta on tahdonalaista lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta ja on siis osa fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden käsite sisältää kaiken fyysisen aktiivisuuden, kuten sohvalta kävelyn jääkaapille. Kuitenkin tässä tutkielmassa tarkoituksenani on tutkia kuudesluokkalaisten liikunta-aktiivisuutta, liikkumista ja harrastamista, joten fyysisen aktiivisuuden käsite ei sinällään riitä kattamaan sitä kaikkea liikunnallista ainesta, jota ihmisen elämään erilaisina prosesseina sisältyy. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020a) mukaan liikunta on sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota harrastetaan haluttujen vaikutusten vuoksi, jotka voivat olla fyysisiä tai sosiaalisia. Tästä syystä liikunta-aktiivisuus terminä soveltuu tutkielmaan paremmin. Termi sisältää ajatuksen tarkoituksenmukaisesta liikkumisesta, joka voi kuitenkin olla muutakin, kuin ennalta suunniteltu tavoitteellinen organisoitu harjoitus esimerkiksi jonkin urheiluseuran kanssa.

Liikunta-aktiivisuus on siis toimintaa, joka kehittää lapsen fyysistä kuntoa. Suomalainen lääkäriseura Duodecim (2021) määrittelee fyysisen kunnon seuraavasti:

”Fyysinen kunto (physical fitness) tarkoittaa liikuntasuorituksissa keskeisten rakenteiden ja toimintojen tilaa. Kuntoa voidaan tarkastella elinjärjestelmittäin, esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto (aerobinen kunto), tai liikuntasuorituksissa tarvittavien ominaisuuksien mukaan, esimerkiksi kestävyyskunto (aerobinen kunto) tai lihaskunto (lihasvoima ja -kestävyys). Fyysistä kuntoa arvioidaan suorituskykynä, joka tulkitaan suhteessa henkilön ikään, sukupuoleen ja kokoon.”

Käsitteenä liikunta-aktiivisuus sisältää siis niin tavoitteellisen ja organisoidun liikunnan harrastamisen, kuin esimerkiksi kavereiden kanssa välitunnilla hyppynarun hyppimisen tai illalla kävelylenkin koiran kanssa. Sen piiriin voidaan laskea monia liikuntatutkimuksen kentältä tuttuja termejä ja käsitteitä, kuten liikunta liikuntaharjoittelu, kuntoliikunta, arkiliikunta ja hyötyliikunta.

2.3 Aikaisempaa tutkimusta

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi on aina relevantti tutkimusaihe, jota on tutkittu vuosien saatossa ympäri maailman. Tutkimustiedon valossa voidaan todeta, että kehittyäkseen ja ylläpitääkseen terveyttä ja hyvinvointiaan ihminen tarvitsee tietyn määrän säännöllistä liikuntaa. Vähäisen liikunta-aktiivisuuden on tutkittu olevan yhteydessä monenlaisiin fyysisiin ja psyykkisiin sairauksiin. Maailman terveysjärjestön (WHO 2020) mukaan säännöllinen fyysinen aktiivisuus varmistaa nuoren terveen kasvun ja kehityksen, parantaa ajattelu- ja oppimiskykyä sekä vähentää riskiä erilaisille sairauksille, kuten sydän- ja verisuonitaudeille tai masennukselle. Fyysisellä aktiivisuudella voidaan siis nähdä olevan suora vaikutus elämänlaatuun. Kokonaisvaltaisia säännöllisen liikunnan hyötyjä ihmiselle ovat esimerkiksi lihasmassan, hapenottokyvyn, luuston, nivelten, motoriikan ja sydämen toimintakyvyn ylläpitäminen, kehittäminen ja säilyttäminen, minkä lisäksi liikunnan hyödyt näkyvät yleensä suoraan myös verenpaineen pienenemisenä, hormonaalisten toimintojen terveydelle positiivisina muutoksina sekä henkisen hyvinvoinnin saralla muun muassa mielialan kohoamisena ja itsearvostuksen lisääntymisenä (Vuori 2005).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) suositusten mukaan, alle 18-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan päivittäin vähintään tunti monipuolista liikuntaa yksilölliset tarpeet huomioiden. Lasten liikkuminen on siis paitsi kehittymisen, terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta tärkeää, myös liikunnallisten elämäntapojen ja tottumusten myötä yhteiskunnallisesti merkittävää.

Vähentyntä liikunta-aktiivisuutta ja liikkumattomuutta ilmiönä on myös tutkittu ja tutkitaan yhteiskunnassamme jatkuvasti. Tutkittava ilmiö on aina symbioosissa ympäröivän muuttuvan maailman kanssa, jolloin tutkimustulokset myös usein heijastelevat yhteiskunnassa tapahtuneita tai tapahtuvia muutoksia. Maailma ja yhteiskunta lasten ja nuorten ympärillä on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana merkittävästi jo ennen korona-aikaa. Maailmassa ja yhteiskunnassamme tapahtuneet muutokset ja kehitys näkyvät väistämättä myös lasten liikunta-aktiivisuudessa. Mikko Salasuon (2020) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan lapsilla ja nuorilla on yhä runsaasti harrastuksia, mutta harrastusten luonne on yhteiskunnan ja teknologian kehityksen myötä muuttunut vähemmän fyysistä aktiivisuutta vaativiksi. Teknologian kehitys on mahdollistanut

lapsille muun muassa sosiaalista kanssakäymistä internetin välityksellä ilman fyysistä kontaktia tai liikkumista. Lapsen sosiaalinen elämä ei siis ole samalla tavalla riippuvaista liikkumisesta.

Valtion liikuntaneuvosto on tutkinut lasten ja nuorten liikkumista korona-aikana askelmäärien perusteella, ja tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten askelmäärät olivat laskeneet dramaattisesti jopa kymmeniä prosentteja verrattuna vuoden 2018 tutkimustuloksiin (Kantomaa 2020). Aikaisempia tutkimustuloksia arvioidessa on kuitenkin huomioitava, millä tavoin liikkumis- ja kokoontumisrajoitukset ovat kulloinkin rajoittaneet liikkumista. Tätä kandidaatintutkielmaa toteuttaessa korona-aikaa on jatkunut jo kahden vuoden ajan, mikä mahdollistaa kenties realistisemmän arvion ilmiön jatkuvuudesta ja pysyvistä muutoksesta liikunta-aktiivisuudessa.

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta, liikkumista ja hyvinvointia on tutkittu vuosien saatossa verrattain paljon, mutta useimmiten tutkimukset koskevat useampia ikäryhmiä tai luokka-asteita, eikä nimenomaan kuudesluokkalaisten liikunta-aktiivisuutta tai liikkumista erikseen ole merkittävästi tutkittu. Monien tutkimusten mukaan juuri ikävuodet 11–13 ovat merkittäviä lapsen liikunta-aktiivisuuden, harrastuneisuuden ja sen myötä elintapojen muodostumisen näkökulmasta. Esimerkiksi vuoden 2019 LIITU-tutkimuksen mukaan liikuntaharrastuksen lopettaminen tapahtui yleisimmin 11-vuotiaana (Kokko & Martin 2019).

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen fenomenografinen tutkimus, joka pohjautuu laadulliseen kirjalliseen tutkimusaineistoon. Tutkimusaineisto on aineistotyypiltään kirjoitelma-aineisto. Tutkimuksessa käytettävät aineistot ja analyysimenetelmät noudattavat laadulliselle ja fenomenografiselle tutkimukselle ominaisia piirteitä.

3.1 Tutkimustehtävä

Korona-aika on useiden tutkimusten mukaan vaikuttanut lasten hyvinvointiin sekä yhteiskuntamme tulevaisuudennäkymiin. Tämän kandidaatintutkielman tehtävänä on selvittää ja kuvailla, miten kuudesluokkalaiset ovat kokeneet korona-ajan vaikuttaneen heidän liikunta-aktiivisuuteensa. Tutkielman tarkoitus on tuoda uutta ja lapsinäkökulmaista tietoa korona-ajan vaikutuksista lasten itsensä kertomana. Tutkielman tavoitteena on kuvailla ja tutkia mikrotasolla, miten pandemia ja sen tuomat poikkeusolot ja niin sanottu uusi normaali ovat vaikuttaneet lasten omien kokemusten mukaan heidän arkielämäänsä ja hyvinvointiinsa. Tutkielma pyrkii osaltaan rakentamaan laajempaa käsitystä lasten hyvinvoinnista korona-aikana, jotta tulevaisuudessa voisimme yhteiskuntana tukea ja auttaa lapsia ja nuoria voimaan paremmin.

Tutkimus rakentuu yhden keskeisen tutkimuskysymyksen ympärille: miten kuudesluokkalaiset kuvaavat korona-ajan vaikutuksia omaan liikunta-aktiivisuuteensa. Tutkimuksen tehtävänä on siis selvittää, miten kuudesluokkalaiset itse ovat kokeneet korona-ajan vaikuttaneen heidän liikunta-aktiivisuutensa. Kokemusmaailman tutkiminen ei välttämättä tarjoa objektiivista faktaa siitä, miten asiat ovat, vaan miten asioita koetaan ja miltä ne tuntuvat. Tutkimus on tutkimussuuntaukseltaan fenomenografinen tutkimus, eli se keskittyy tutkittavien henkilöiden kokemusmaailmaan ja käsityksiin. Laadullinen fenomenografinen tutkimus arvostaa yksilöiden subjektiivisia kokemuksia ja

pyrkii muodostamaan niistä jonkinlaisen kollektiivisen kokonaisuuden. Tutkimuksen tehtävänä on siis luoda kuudesluokkalaisten omien kokemusten ja käsitysten kautta kokonaiskuvaa korona-ajan vaikutuksista kuudesluokkalaisten liikunta-aktiivisuuteen.

3.2 Metodologinen lähestymistapa

Tämä kandidaatintutkielma on tutkimussuuntaukseltaan laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus ei sisällä yhtä ainoaa oikeaa määritelmää, vaan se voidaan määritellä tulkinnasta ja lähestymistavasta riippuen hyvin monella tavalla. Laadulliselle tutkimukselle ominaisia piirteitä ovat esimerkiksi empiiriset aineistot, kuten haastattelut, keskustelut tai päiväkirjat. Laadullinen tutkimus arvostaa subjektiivisuutta, eikä laadullisia tutkimusaineistoja voida esimerkiksi irrottaa kontekstista, vaan konteksti on aina läsnä ja kietoutuu laadullisen tutkimuksen tulkintaan (Juhila 2022.)

Siinä missä määrällinen tutkimus pohjautuu numeroihin, mittareihin, dataan ja tilastoihin, laadullinen tutkimus pohjautuu yleensä tekstimuotoiseen aineistoon. Tietoarkiston laadullisen tutkimuksen käsikirjassa Juhila (2022) listaa laadullisen tutkimuksen ominaispiirteiksi muun muassa kvalitatiivisen aineiston suosimisen, subjektiivisuuden arvostamisen, strukturoimattoman ja luonnollisen aineiston suosimisen, analyysivetoisuuden, tutkijan paikan reflektoinnin sekä mitä- ja miten-kysymysten painottamisen. Tässä tutkielmassa tutkimussuuntaus ilmenee siten, että tutkimus pohjautuu tutkittavien henkilöiden subjektiiviseen empiriaan eli kuvaileviin kirjoitelma-aineistoihin. Aineisto koostuu datan ja faktojen sijaan tutkittavien henkilöiden kokemusmaailmasta ja heidän käsityksistään tutkittavasta ilmiöstä.

Metodologialtaan tämä tutkimus on fenomenografinen tutkimus, joka pohjautuu laadulliseen tutkimusaineistoon. Fenomenografinen tutkimus kohdistuu ihmisten erilaisiin käsityksiin tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä (Kettunen 2021). Tutkielman aineisto on siis tutkittavien henkilöiden itsensä tuottama kirjoitelma-aineisto, jossa he kuvailevat omia käsityksiään tutkittavasta ilmiöstä.

Fenomenografian keskiössä on ajatus siitä, että ihmiset ymmärtävät yhtä ja samaa maailmaa monin eri tavoin, mikä tarkoittaa käytännössä sitä, että

todellisuutta lähestytään ihmisten käsitysten, ymmärryksen ja kokemusten kautta. Tutkittavaa ilmiötä kuvataan siis epäsuorasti, sellaisena kuin tutkimusryhmän henkilöt, tässä tapauksessa lapset, ilmiön käsittävät tai kokevat. Vaikka fenomenografinen tutkimus keskittyy yksilöiden subjektiivisiin kokemuksiin ja käsityksiin, se pyrkii aina luomaan myös kuvauksen kollektiivisesta näkökulmasta (Kettunen 2021.)

Tutkimuksen fenomenografinen lähestymistapa siis keskittyy nimenomaan tutkittavien henkilöiden omiin subjektiivisiin kokemuksiin ja käsityksiin siitä, miten korona-aika on vaikuttanut heidän liikunta-aktiivisuuteensa ja sitä kautta rakentaa laajempi ryhmäkohtainen kuvaus ilmiöstä. Tutkielma siis rakentaa kuvaa kuudesluokkalaisten kokemusmaailmasta korona-aikana. Fenomenografiselle lähestymistavalle on myös ominaista aineistolähtöisyys ja aineisto on yleensä verrattain pieni (Kettunen 2021), kuten tässä aineistossa yksi peruskoulun kuudesluokka, josta tutkimukseen osallistui 16 oppilasta.

3.3 Aineistonhankinta

Tämä tutkielman aineisto on kerätty suomalaisen peruskoulun kuudennen luokan oppilailta. Tutkielma pohjautuu kuvailevaan laadulliseen kirjoitelma-aineistoon. Aineiston hankintaa suunnitellessa oli huomioitava tutkimuksen lähtökohdat sekä tutkittaviin henkilöihin liittyviä eettisiä seikkoja. Tutkimusaineiston hankinta sisälsi kokonaisuudessaan useita vaiheita tutkimuslupien hankkimisesta itse aineiston keräämiseen. Ensimmäinen vaihe oli hankkia yhteys luokan opettajaan ja kysyä lupaa luokan osallistumisesta tutkielmaan. Toisena vaiheena oli hankittava tutkimuslupa kyseessä olevalta organisaatiolta. Koska tutkittavat henkilöt ovat lapsia, kolmantena aineistonhankinnan vaiheena oli hankittava tutkimushenkilöiden huoltajilta tutkimuslupa heidän lastensa osallistumisensa tutkimuksen tekoon. Tutkimukseen osallistui 16 lasta.

Tutkielman tutkimusaineisto on kirjoitelma-aineisto, joka sisältää tutkimuksen kohteena olevien kuudesluokkalaisten vastauksia kolmeen erilliseen tiedonhankintakysymykseen. Tiedonhankinnan kysymykset muotoiltiin siten, että ne vastaisivat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymykseen eli miten kuudesluokkalaiset kuvaavat korona-ajan vaikutuksia omaan liikunta-aktiivisuuteensa. Tiedonhankinnan kolme kysymystä ovat:

1. Miten korona-aika on vaikuttanut siihen, millaista liikuntaa sinun elämääsi on kuulunut?
2. Oletko aloittanut tai lopettanut liikuntaharrastuksia korona-aikana? Mitä harrastuksia?
3. Miltä muutokset liittyen korona- aikaan ja liikuntaan elämässäsi ovat tuntuneet?

Aineiston hankinta suoritettiin suomalaisessa peruskoulussa kuudennessa luokassa. Kirjoitelma-aineisto kerättiin koulupäivän aikana ympäristöopin oppitunnin päätteeksi. Ennen aineiston keräämistä oppilaille kerrottiin, mihin tarkoitukseen aineisto kerätään. Heille myös kerrottiin, ettei tutkimuksesta ole mahdollista tunnistaa yksittäisiä henkilöitä ja että aineisto ei päädy ulkopuolisten käsiin. Heille annettiin vastaamisaikaa niin, että he saivat käyttää vastaamiseen tarvitsemansa ajan. Jokaiselle tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä jaettiin paperi, jossa olivat tiedonhankinnan kolme kysymystä ja niille tarkoitetut vastausalueet.

3.4 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät voivat olla moninaisia. Olennaista laadullisen aineiston fenomenografisessa analyysissä on vuorovaikutuksessa aineiston kanssa muodostaa tulkinta, joka vastaa tutkimuskysymykseen. Tutkielmassa empiria ja teoria ovat vahvasti vuorovaikutuksessa keskenään. Laadullisesta aineistosta on siis kyettävä löytämään mahdollisimman paljon tutkimukselle hyödyllistä tietoa. Laadullisen tutkimuksen käsikirjassa Günther, Hasanen ja Juhila (2022) painottavat, että aineistoa tulisi tarkastella analyyttisesti, tehdä tulkintoja, havaintoja ja löydöksiä sekä tutkimuksen teoriaa vasten että oman ajattelun avulla ja lisätä aineiston informaatioarvoa.

Tämän tutkielman analyysimenetelmät noudattavat fenomenografiselle tutkimukselle ominaisia menetelmiä. Fenomenografinen tutkimus ei sisällä yhtä ainoaa oikeaa analyysimenetelmää tai -tapaa. Keskeistä fenomenografisessa tutkimuksessa on, että analyysi syntyy aineistolähtöisesti. Jaana Kettusen (2021) mukaan fenomenografisen analyysin piirteisiin kuuluu kaksivaiheisuus, jossa aineiston aineistoon tutustumisen ja litteroinnin jälkeen ensimmäisessä

vaiheessa tunnistetaan ja kuvataan osallistujien käsityksiä tai kokemuksia heidän ilmaisujensa valossa, jonka jälkeen erilaiset käsitykset tutkittavasta ilmiöstä muodostuvat vertailun eli käsityserojen tunnistamisen ja etsimisen kautta.

Tämän aineiston ensimmäinen analyysivaihe oli litterointi. Litteroinnilla tarkoitetaan esimerkiksi puhemuotoisen aineiston tai tutkimukseen osallistuneiden vastaajien käsin kirjoittamien tekstien puhtaaksi kirjoittamista (Günther, Hasanen & Juhila, 2022). Keräsin alkuperäisen kirjoitelma-aineisto paperille, josta litteroin vastaukset myöhemmin sähköiseksi helpommin käsiteltäväksi kokonaisuudeksi. Litteroinnin yhteydessä myös numeroin tutkimushenkilöt, jotta aineiston analysointi ja tutkimushenkilöiden ja vastausten yhdistäminen olisi sujuvampaa kokonaisuuden kannalta. Litteroinnin jälkeen ryhdyin lukemaan aineistoa läpi useampaan kertaan ja löytämään tutkimukseni kannalta keskeisimmät teemat.

Fenomenografiselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan ryhdyin etsimään aineistosta keskeisiä toistuvia käsityksiä ja kokemuksia, joihin sisältyi sama, tunnistettava merkityksenanto. Ilmaisut olivat luokiteltavissa kolmeen kokemuskategoriaan, jotka olivat selkeästi esillä aineistossa. Kokemuskategoriat koostuivat keskeisimmistä aineistossa toistuvista käsityksistä ja kokemuksista tutkittavan ilmiön ympärillä. Nimesin kolme kokemuskategoriaa seuraavasti: muutuskokemus, muuttumattomuuskokemus ja emootiokokemus. Nämä kolme keskeisintä teemaa toistuivat lähestulkoon jokaisen tutkimushenkilön kohdalla.

Kolmen kokemuskategorian muodostumisen jälkeen ryhdyin poimimaan tutkimusaineistosta tutkittavien henkilöiden vastauksia ja sijoittelemaan niitä näihin kolmeen edellä mainittuun kokemuskategoriaan. Aineiston analysoinnin toisena vaiheena ryhdyin etsimään kolmesta tutkimusaineistosta ja kolmesta kokemuskategoriasta yksittäisiä kokemuksia, ääripäitä ja poikkeamia. Kaiken kaikkiaan aineistoa analysoidessa on jatkuvasti muistettava, että lasten tuottaman kirjoitelma-aineiston kohdalla tutkija saattaa joutua tekemään tulkintoja, koska jatkokysymysten esittämiseen ei ole mahdollisuutta ja vastaukset voivat olla arvoituksellisia tai epäselviä.

3.5 Tutkimuseettiset kysymykset

Tutkimus toteutettiin yliopiston tutkimuseettisten linjausten mukaisesti ja tutkimuseettisen lautakunnan hyvien käytäntöjen mukaisesti. Tutkimuslupa hankittiin Tampereen yliopistolta. Tutkielmassa on mukana lapsia, joten tutkimuksen tekemiseen tarvittiin heidän huoltajiensa lupa ja suostumus ja kaikissa tutkimusvaiheissa noudatettiin erityistä eettistä tarkkuutta. Tutkimuslupa allekirjoituksineen hankittiin tutkimukseen osallistuvien lasten huoltajilta kirjallisina. Tutkimuksesta tiedotettiin selkeästi ja kattavasti kaikkia osallistujia. Tutkittavien ja heidän huoltajiensa informoimiseksi laadittiin myös tutkimuksen tietosuojailmoitus, joka toimitettiin huoltajille tutkimuskirjeen toimittamisen yhteydessä. Tutkimuksessa huolehdittiin, että myös lapset ovat tietoisia osallistumisestaan tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, ja lasten osallistumishalukkuutta seurattiin myös aineiston hankinnan tilanteessa siten, että lasten arjen hyvinvointi ei tutkimukseen osallistumisesta mitenkään vaarantunut.

Tässä tutkielmassa tutkimusaineiston keruusta muodostui henkilörekisteri, joten henkilötietojen käsittely tutkimuksessa on ollut tutkimusta suorittavan tahon eli tutkijan vastuulla. Kaikkea tutkimukseen liittyvää materiaalia säilytettiin ja käsiteltiin siten, että se ei päädy ulkopuolisten käsiin. Tutkimusaineisto siirrettiin sähköiseen muotoon yliopiston pilvipalveluun ja kirjoitettu aineisto tuhottiin. Aineiston analyysivaiheessa kaikki henkilöiden tunnistetiedot hävitettiin ja raportoinnissa säilytettiin ehdoton anonymiteetti läpi koko tutkimuksen siten, että siitä ei ole mahdollista tunnistaa yksilöitä. Läpi tutkimusprosessin on noudatettu hyviä eettisiä tutkimusperiaatteita ja läpinäkyvyyttä. Tutkimuksen päätteeksi koko tutkimusaineisto hävitettiin.

4 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esitellään tämän tutkielman keskeisimmät tutkimustulokset. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten kuudesluokkalaiset ovat kokeneet korona-ajan vaikuttaneen heidän omaan liikunta-aktiivisuuteensa ja tutkimustuloksia tarkastellaan suhteessa tähän tutkimuskysymykseen. Tutkimuksen tulokset ovat syntyneet aineistolähtöisen analyysin perusteella ja niitä tarkastellaan tutkimuksen teoreettista viitekehystä vasten. Tutkimustulokset esitellään kolmessa kokemuskategoriassa, jotka ovat muuttumattomuuskokemus, muutuskokemus ja emootiokokemus.

4.1 Muuttumattomuuskokemus

Tutkimusaineistossa yleisimmin toistuva teema oli tutkimushenkilöiden muuttumattomuuskokemukset. Tutkimushenkilöistä valtaosa koki, ettei korona-aika ole vaikuttanut heidän liikunta-aktiivisuuteensa ollenkaan tai vain hetkellisesti hyvin vähän. Tutkimukseen osallistuneista kuudestatoista kuudesluokkalaisesta kymmenen koki, että heidän liikunta-aktiivisuutensa on pysynyt samana tai laskenut vain hieman korona-aikana. He kokivat siis liikunta-aktiivisuutensa pysyneen muuttumattomana korona-aikana.

Muuttumattomuus-kategorian ilmaisut sisälsivät merkityksenantoja, joissa oli esillä harrastuksiin liittyviä osittaisia muutoksia tai viittauksia harrastustilojen sulkemiseen. Useamman tutkimushenkilön kohdalla vastaukset sisältävät sivulauseita, joissa myönnetään jonkinlainen muutuskokemus, joka on ensin kielletty tai koettu vähäiseksi.

”Ei ole vaikuttanut niin paljon paitsi en ole voinut käydä uimassa.” (Oppilas 12)

”Ei mitenkään paitsi että hallit suljettiin.” (Oppilas 10)

”Ei mitenkään paitsi aluksi sulkeutui ja vähemmän pelejä.” (Oppilas 13)

”Korona-aika ei oikeastaan ole vaikuttanut liikuntaharrastuksiini. Meillä ei ole kisoja niin usein kuin pitäisi. Juoksutreenejä on harvemmin.” (Oppilas 4)

Hetkelliset ja mitättöminä koetut muutokset liikunta-aktiivisuudessa koetaan yleisimmin aiheutuneen korona-aikana esiintyneistä rajoituksista, joita Valtioneuvosto (2022) yhdessä terveystieteiden kanssa asetti alueellisesti torjuakseen epidemian etenemistä. Aineistosta voidaan päätellä, että useat tutkimushenkilöt, jotka ovat kokeneet korona-ajan vaikuttaneen tuskin ollenkaan heidän liikunta-aktiivisuuteensa, ovat kuitenkin kokeneet jonkinlaisia muutoksia. Tutkimushenkilöt ovat kokeneet verrattain vähäiset tai hetkelliset muutokset kuitenkin mainitsemisen arvoisiksi, mutta heidän käsitystensä mukaan ne eivät ole kuitenkaan kokonaisuudessaan heidän liikunta-aktiivisuutensa kannalta merkittäviä. Valtioneuvoston korona-ajan tutkimuksen mukaan korona-aika on heikentänyt merkittävästi lasten liikunta-aktiivisuutta (Kantoma 2020), mutta tässä tutkielmassa mukana olevista tutkimushenkilöistä valtaosa koki liikunta-aktiivisuutensa pysyneen muuttumattomana.

Tutkimustuloksia tarkastellessa on huomioitava, että tässä tutkielmassa liikunta-aktiivisuus käsitteenä sisältää seuroissa tapahtuvan ohjatun liikuntaharrastamisen lisäksi myös niin sanottua arki- ja hyötyliikuntaa. Muuttumattomuuskokemusten yhteydessä mainitut hetkelliset tai minimaaliset muutokset koskivat sekä liikuntaharrastuksia että arkiliikuntaa. Vaikka nämä arki- ja hyötyliikuntamaininnat ovat aineistossa satunnaisia, ne ovat merkittäviä tutkimuksen kokonaisuuden kannalta.

4.2 Muutoskokemus

Toinen tutkimusaineistossa laajalti toistuva merkityksenanto on muutoskokemus. Muutoskokemuksia ilmaisseet tutkimushenkilöt kokivat korona-ajan vaikuttaneen jossain määrin heidän omaan liikunta-aktiivisuuteensa. Muutoskokemuksia koettiin sekä liikuntaharrastusten että niin sanotun arkiliikunnan parissa. Muutoskokemukset voidaan jakaa kolmeen alaluokkaan, jotka kaikki kuvaavat liikunta-aktiivisuudessa tapahtunutta muutosta omalla tavallaan. Nämä kolme alaluokkaa ovat uuden harrastuksen aloittaminen, liikuntaharrastuksen lopettaminen ja muutokset arkiliikunnassa.

Uuden harrastuksen aloittaneista neljästä kaksi tutkimushenkilöä kertoi aloittaneensa korona-aikana täysin uuden liikuntaharrastuksen. He eivät tutkimusaineistossa kertoneet, kokivatko he liikunta-aktiivisuutensa kohentuneen korona-aikana, mutta he eivät kertoneet yhdenkään harrastuksen päättymisestä, mistä voisi päätellä, että heidän liikunta-aktiivisuutensa olisi kohentunut. Tämän lisäksi yksi vastaaja kertoi aloittaneensa uudelleen aiemmin lopettamansa liikuntaharrastuksen. Neljäs uuden harrastuksen aloittanut tutkimushenkilö kertoi lopettaneensa yhden liikuntaharrastuksen ja aloittaneensa sen tilalla uuden.

"No aloitin viime vuonna sirkuksen." (Oppilas 2)

"Aloitin sählyn." (Oppilas 6)

"Olen aloittanut koripallon uudestaan." (Oppilas 8)

"Olen lopettanut suunnistuksen (ei liittynyt koronaan) ja sen takia aloittanut taekwondon." (Oppilas 5)

Liikuntaharrastuksen lopettaneista tutkimushenkilöistä vain kaksi kertoi lopettaneensa liikuntaharrastuksen lopullisesti pääasiassa koronaan liittyvistä syistä. He eivät kertoneet, olivatko he aloittaneet lopettamansa liikuntaharrastuksen tilalla uutta tai muuten kompensoineet liikuntaharrastuksen päättymisen myötä vähentyntä liikunta-aktiivisuutta. Tämä alaluokka sisälsi lisäksi yhden tutkimushenkilön kokemuksen liikuntaharrastuksen hetkellisistä tauoista, joiden hän myönsi vaikuttaneen negatiivisesti hänen liikunta-aktiivisuuteensa.

"Olen lopettanut tanssin koska treenejä ei järjestetty niin pitkään aikaan."
(Oppilas 11)

"Lopetin pesiksen. Aluksi sulkeutu treenit ja pelejä on peruttu." (Oppilas 15)

"Välillä on ollut vaikeaa liikkua tarpeeksi, jos vaikka treenit on peruttu."
(Oppilas 1)

Kolmas tutkimusaineistossa ilmenevä muutoskokemusten alaluokka oli muutokset arkiliikunnassa. Yhteensä neljäsosa tutkimukseen osallistuvista henkilöistä ilmaisi korona-ajan vaikuttaneen jollain tavalla heidän

arkiliikuntaansa. Tutkimushenkilöistä kaksi kertoi uimahallin sulkeutumisen vaikuttaneen negatiivisesti heidän liikunta-aktiivisuuteensa korona-aikana. Kaksi muuta tutkimushenkilöä kokivat liikuntaharrastuksen keskeytymisen tai liikuntapaikkojen sulkeutumisen vaikuttaneen heidän arkiliikuntaansa siten, että he kompensoivat liikuntaharrastuksen keskeytyksen myötä vähentynyttä liikunta-aktiivisuuttaan liikkumalla enemmän ulkona. Yksikään tutkimushenkilö ei kertonut koulussa korona-ajan myötä tapahtuneiden muutosten vaikuttaneen heidän liikunta-aktiivisuuteensa, mikä on varsin yllättävää, sillä esimerkiksi Opetushallitus (2022) on maininnut pandemiasta palautumissuunnitelmissaan etäkoulun ja pandemian myötä koulun muuttuneiden toimintatapojen aiheuttaneen hyvinvointivajetta sekä vaikuttaneen heikentävästi lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumiseen.

Yhteensä kuudentoista oppilaan tutkimusryhmästä kolme henkilöä ilmaisivat lopettaneensa harrastuksensa kokonaan, ja heistä yksi kertoi lopettaneensa liikuntaharrastuksen, mutta aloittaneen myöhemmin sen tilalla toisen liikuntaharrastuksen.

4.3 *Emootiokokemus*

Fenomenografinen tutkimus perustuu tutkittavien henkilöiden kokemuksiin ja käsityksiin tutkittavasta ilmiöstä ja tässä kokonaisuudessa emootiokokemukset ovat merkittävässä asemassa. Emootiokokemuksia tarkastellessa ilmeni kaksi selkeää emootiokokemusten alaluokkaa, jotka olivat negatiiviset ja neutraalit emootiokokemukset.

Valtaosa tutkimukseen osallistuneen kuudennen luokan oppilaista koki, ettei liikunta-aktiivisuus ja sen ympärillä tapahtuneet muutokset korona-aikana ole juurikaan vaikuttanut juurikaan heidän emootiokokemuksiinsa. Neutraalit emootiokokemukset ilmenivät tutkimusaineistossa huomattavana enemmistönä, ja ne tulivat esiin aineistossa usealla eri tavalla.

”Ne eivät ole tuntuneet oikein miltään.” (Oppilas 11)

”Korona ei oikeastaan ole vaikuttanut elämääni.” (Oppilas 4)

”Ei niin pahalta.” (Oppilas 13)

”Aika normilta.” (Oppilas 15)

”Minulla ei ole mitään muutoksia.” (Oppilas 3)

Emootiokokemusten perusteella voisi päätellä, että tutkimusryhmän lapset ovat omaksuneet korona-ajan tuomat muutokset elämässään suhteellisen hyvin ja tottuneet vallitseviin olosuhteisiin ja tilanteisiin. On myös mahdollista, että emootiokokemukset eivät ole jääneet yhtä vahvoina muistiin tai ne eivät ole mieluisia kertoa ja ne eivät täten ilmene tutkimusaineistossa yhtä usein, kuin ne kenties voisivat ilmetä. Esimerkiksi Valtioneuvoston (2020b, 71) koronakriisin jälkihoidon raportissa mainitaan, että koronarajoitusten aikaansaamat tauot harrastustoiminnassa ovat lisänneet yksinäisyyttä lasten ja nuorten keskuudessa.

Toinen tutkimusaineistossa esiintynyt alaluokka oli negatiiviset emootiokokemukset. Yksi tutkimushenkilö ilmaisi negatiivisen emootiokokemuksen heikentäneen hänen motivaatiotaan liikuntaharrastustaan kohtaan. Neljä muuta tutkimushenkilöä oli kokenut negatiivisia emootiokokemuksia, mutta eivät he eivät olleet kokeneet sen kuitenkaan vaikuttaneen heidän liikunta-aktiivisuuteensa. Negatiivisina emootiokokemuksina tutkimusaineistossa mainittiin yleinen ärsyntyminen korona-aikaan sekä rajoituksiin elämässä muun muassa maskin käyttöön.

”Ei oo ollu kivaa kun on korona-aika.” (Oppilas 8)

”Ärsyttävää kun kaikkea ei voi tehdä.” (Oppilas 6)

”Tuntuu tyhmältä koska ei pääse treeneihin.” (Oppilas 10)

”No olen liikkunut hyvin ja harrastan liikuntaa, mutta se ei ole kivaa, kun harrastuksessa pitää pitää maskia.” (Oppilas 2)

Tutkimusaineistossa ilmenneet emootiokokemukset voitiin jakaa käytännössä näihin kahteen edellä mainittuun alaluokkaan. Tutkimushenkilöistä valtaosa oli raportoinut emootiokokemuksista, jotka sijoittuvat näihin alaluokkiin. Erityisen positiivisia emootiokokemuksia ei aineistossa ilmennyt ainuttakaan.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten kuudesluokkalaiset ovat kokeneet korona-ajan vaikuttaneen heidän liikunta-aktiivisuuteensa. Tutkielmaa varten yhdeltä peruskoulun kuudennelta luokalta kerättiin laadullista kuvailevaa aineistoa lasten omista kokemuksista ja käsityksistä tutkittavasta ilmiöstä. Tutkielma ja tutkimustulokset rakentuivat vuorovaikutuksessa tutkimusaineiston ja tutkimusteorian kanssa ja pyrkivät muodostamaan kuvan tutkittavasta ilmiöstä.

5.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen keskeisin tutkimuskysymys kuului, miten kuudesluokkalaiset ovat kokeneet korona-ajan vaikuttaneen heidän liikunta-aktiivisuuteensa. Tutkimusaineiston, metodologisten valintojen ja aineiston analyysin kautta tutkimuksen keskeisimpinä tutkimustuloksina havaittiin, että tämän yksittäisen suomalaisen peruskoulun kuudesluokkalaiset eivät omien käsitystensä mukaan ole kokeneet korona-aikana merkittäviä muutoksia omassa liikunta-aktiivisuudessaan. Valtaosa tutkimushenkilöistä kuitenkin myönsi kokeneensa jonkinlaisia muutoksia liikunta-aktiivisuudessaan, mutta enemmistö koki muutosten olevan vain hetkellisiä tai verrattain mitättömiä, eivätkä muutokset täten heidän käsitystensä mukaan ole vaikuttaneet heidän kokonaisvaltaiseen liikunta-aktiivisuuteensa.

On mahdollista, että näiden tutkimushenkilöiden käsitykset omasta liikunta-aktiivisuutensa muutoksesta ovat eksakteja, mutta on myös mahdollista, että käsitykset liikunta-aktiivisuuden muutoksesta korona-aikana on koettu hieman vähäisempinä, kuin ne todellisuudessa ovat olleet. Käsitykset omista kokemuksista eivät välttämättä vastaa täysin totuutta. Myös korona-ajan pituus voi tehdä lapselle haastavaksi arvioida omassa liikunta-aktiivisuudessa tuona aikana tapahtuneita muutoksia. Opetushallituksen (2022) koronatilanteesta

palautumisen tukimateriaaleissa arvioidaan, yli vuoden mittainen ajanjakso on lasten ja nuorten kokemusmaailmassa verrattain pitkä, ja sillä on ollut merkittävä vaikutus heidän elämäänsä, mutta kokemukset ovat kuitenkin olleet yksilöllisiä esimerkiksi riippuen etäopintojakson pituudesta. Voidaan siis pitää mahdollisena, että juuri tässä tutkimusryhmässä korona-ajan tuomat muutokset liikunta-aktiivisuudessa voivat olla poikkeuksellisen vähäiset.

Kuudesluokkalaisten ymmärrys liikunta-aktiivisuudesta käsitteenä saattoi olla osalle tutkimusryhmästä haastavaa. Esimerkiksi koulussa tapahtuva liikunta ei noussut kirjoitelma-aineistoissa esiin, vaikka korona-ajan voisi kuvitella rajoittaneen koulussa tapahtunutta liikuntaa. Yleisesti ottaen lapset kuitenkin tuntuivat sisäistäneen liikunta-aktiivisuuden käsitteen, sillä ilmaisuja esiintyi niin liikuntaharrastusten kuin arkiliikunnankin piiristä. Esimerkiksi muutoskokemusten kategoriassa esiintyi ilmaisuja, jossa muutoskokemus sisälsi oman liikunta-aktiivisuuden omatoimisen rakentamisen merkityksen. Muutoskokemus tuotettiin ilmaisuissa niin, että esimerkiksi päättyneen tai rajoittuneen harrastamisen tilalle vastaaja oli itse pyrkinyt luomaan muita sisältöjä liikkumiseensa. Näiden ilmaisujen voidaan ajatella kertovan lasten toimijuudesta ja tietoisuudesta suhteessa omaan liikunta-aktiivisuuteensa.

Tutkimuksen metodologisten valintojen ja analyysimenetelmien yhteydestä tutkimustehtävään ja tutkimustuloksiin on syytä huomioida, että tämä fenomenografinen tutkielma pyrkii muodostamaan kuvaa nimenomaan kuudesluokkalaisten käsityksestä tutkittavasta ilmiöstä. Esimerkiksi Valtion liikuntaneuvoston korona-ajan tutkimuksessa, jossa lasten liikunta-aktiivisuuden havaittiin heikentyneen merkittävästi korona-aikana, mitattiin lasten aktiivisuutta ja askelia (Kantomaa 2020). Tämän tutkielman tutkimustuloksista on mahdollista tehdä päätelmä, että lapset eivät välttämättä itse ole havainneet arkiympäristössään tapahtuneita merkittäviä muutoksia tai he ovat ajan myötä ehtineet jo tottua vallitseviin olosuhteisiin, mikä ilmenee tässä tutkielmassa siten, että tutkimusaineistossa moni lapsi kertoi liikuntaharrastuksissa tapahtuneista muutoksista, mutta vain yksittäiset havainnot koskivat arkiliikuntaa.

5.2 Validiteetti ja reliabiliteetti

Laadullisen tutkimuksen reliabiliteettia, eli luotettavuutta, arvioidessa voidaan erotella kolme keskeistä kohtaa: erityisen metodin reliabeliuuden arviointi, ajallinen reliabelius ja johdonmukaisuus tuloksissa. Lisäksi luotettavuutta pohtiessa on mietittävä tutkimuksen luonteen ja tutkimusaiheen mahdollisia vaikutuksia tutkimushenkilöiden vastauksiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006)

Tässä tutkielmassa reliabiliteettia arvioidessa on huomioitava ainakin tutkielman menetelmävalinnat. Kirjoitelma-aineisto ei välttämättä ole kuudesluokkalaiselle luontevin tapa sanallistaa omia kokemuksia ja käsityksiä laajasta ilmiöstä. Aineistoa analysoidessa monet tutkimushenkilöiden tulkinnoista olisivat kaivanneet jatko- tai lisäkysymyksiä, joita menetelmävalinnat eivät mahdollistaneet. Tällöin tutkija joutuu luomaan omia tulkintojaan siitä, mitä tutkimushenkilö on tarkoittanut, mikä vaikuttaa tutkimuksen reliabiliteettiin. Tutkielman tiedonhankinnassa oli läsnä lasten kanssa tehtävän tutkimuksen kentällä esiin nostettu lapsille jossain määrin tyypillinen niukka ilmaisu (Ruusuvoori & Tiittula 2005), mikä asettaa haasteita lasten kanssa tehtävälle tutkimukselle ja sen metodologisille valinnoille.

Tutkimusaihe voi myös olla joillekin tutkimushenkilöille arkaluontoinen, jolloin on mahdollista, että tietyt henkilöt eivät ole olleet vastauksissaan täysin rehellisiä, mikä vaikuttaa myös tutkimuksen reliabiliteettiin. Reliabiliteettia arvioidessa yksi merkittävä tekijä tämän tutkielman kohdalla on myös tutkimushavaintojen otoskoko. Vaikka 16 tutkimushenkilön kirjoitelma-aineisto on laadulliselle fenomenografiselle tutkimukselle varsin luonteva, tämänkaltaisen yhteiskunnallisesti merkittävän tutkimusaiheen tarkasteluun se on verrattain pieni.

Validiteettia painotetaan usein laadullisissa tutkimuksissa reliabiliteettia enemmän. Validiteettia arvioidessa tarkastellaan, onko tutkimus pätevä; onko tutkimusprosessi perusteellinen, ovatko tutkimuksen tulokset, analyysi ja johtopäätökset asianmukaisia. Tutkimusprosessissa tutkija on voinut tehdä virheellisiä johtopäätöksiä tai esittänyt vääriä kysymyksiä. Pätevyys laadullisessa tutkimuksessa ymmärretään pikemminkin uskottavuudeksi ja vakuuttavuudeksi: kuinka hyvin tutkimuksen teoria ja metodologiset valinnat kohtaavat

tutkimusaineiston kanssa ja kuinka hyvin nämä aineistot on purettu ymmärrettäväksi muille. Tutkittavaa ilmiötä ei ole mahdollista kuvata raportissa täysin sellaisena kuin se tutkimustilanteessa tai tutkijalle ilmenee, vaan tutkimuksella voidaan aina vain raapaista tutkittavan ilmiön pintaa. Tutkimus ei kykene tuottamaan täydellistä ymmärrystä asioista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006)

Tämän tutkielman validiteettia arvioidessa on huomioitava tutkielman kokonaislaajuus ja menetelmävalinnat. Tutkielma pyrkii luomaan jonkinlaisen kokonaiskuvan tutkittavasta ilmiöstä yhden luokan kontekstissa. Tutkielman kannalta keskeisessä roolissa olivat tutkimusaineiston tiedonhankinnan kysymykset. Voidaan pitää mahdollisena, että tiedonhankinnan kysymykset ovat voineet johdatella tutkimushenkilöitä vastaamaan tietyllä tavalla. Tiedonhankinnan kolme kysymystä määrittivät sen, minkälaiseksi tutkimusaineisto ja sitä kautta tutkimuksen analyysi ja tutkimustulokset muodostuvat. Käytettävissä olevasta tutkimusaineistosta ja käytettyjä menetelmiä noudattaen tutkimuksen analyysi on kuitenkin perusteellinen, joten voidaan olettaa tutkimustulosten olevan tämän tutkimusryhmän kohdalta oikeita. Kuitenkin laajemman yhteiskunnallisen kokonaiskuvan muodostamiseksi tutkimus kaipaisi suurempaa otantaa ja toisenlaisia menetelmävalintoja.

5.3 Lopuksi

Tutkimuksen tarkoituksena oli luoda kuvaa kuudesluokkalaisten kokemus- ja käsitysmaailmasta tutkittavan ilmiön ympärillä. Tutkielma onnistui muodostamaan kuvan yhden luokan kokoisesta kokemusmaailmasta korona-ajan vaikutuksista lasten liikunta-aktiivisuuteen.

Lasten käsityksien ja kokemusmaailman tutkiminen oli mielenkiintoinen prosessi, joka lisäsi ymmärrystäni paitsi tutkimuksen teosta, myös lapsista, heidän tavoistaan toimia ja sanoittaa asioita. Lasten kokemusmaailman tutkiminen edellytti kuitenkin erityistä tarkkuutta muun muassa tutkimuseettisistä näkökulmista. Tutkimuksen arkaluontoinen ja henkilökohtainen luonne ohjasi tutkimuksen eettisiä valintoja. Ehdotonta vapaaehtoisuutta tutkimuksen osallistumiseen haluttiin painottaa. Tutkimusprosessissa tämä ilmeni paitsi tutkimuskirjeessä, myös aineiston keruussa. Oppilaille osallistuminen

tutkimuksen tekoon oli täysin vapaaehtoista, eikä heitä painostettu tai edellytetty kertomaan mitään, vaan kaikki vastaaminen tapahtui oppilaan omasta tahdostaan.

Koen tämän tutkimusprosessin antaneen minulle myös palasia oman ammattitaidon ja opettajaprofiilin rakentamiseen. Tämänkaltaisen tutkimus- ja kirjoitusprosessin läpikäyminen lasten kanssa on lisännyt ymmärrystäni lasten ajatus- ja kokemusmaailmasta, mutta myös heidän tavoistaan toimia. Tämänkaltaisen laajan ja henkilökohtaisen aihepiirin ympärillä toimiminen vaatii onnistuakseen tarkkaan harkittuja toimintamalleja ja struktuuria, sisältäen muun muassa tiedonhankintaformaatin, kysymystenasettelun ja optimaalisen toimintaympäristön luomisen.

Tutkimusaihe on yhteiskunnallisesti erittäin merkittävä ja ajankohtainen. Siksi kaikki tutkimustieto tämän aiheen ympäriltä on arvokasta. Tutkimusaihetta voisi laajentaa ja sitä voisi tutkia lukuisilla eri tutkimusmenetelmillä ja lukuisissa eri konteksteissa. Tutkielmaa voisi laajentaa koskemaan myös lasten itsensä lisäksi esimerkiksi heidän vanhempiaan ja tutkia esimerkiksi lasten ja heidän vanhempiansa käsityksissä ja kokemusmaailmoissa ilmeneviä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia.

Korona-aika on muuttanut jokaisen ihmisen elämää, ja lasten liikunta-aktiivisuuden heikentyminen on aiheuttanut yhteiskunnallista keskustelua jo ennen pandemiaa. Ilmiö ja keskustelu sen ympärillä eivät ole katoamassa. Tutkimukset ilmiön ympärillä voivat olla omalta osaltaan vaikuttamassa siihen, minkälaisia yhteiskunnallisia päätöksiä ja ratkaisuja päädytään tekemään.

LÄHTEET

- Anttila, V. (2021). Terveyskirjasto. Duodecim. Kustannus Oy Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257> (Viitattu 13.11.2021)
- Duodecim. (2021). Käypä hoito. Suomalainen lääkäriseura Duodecim.
<https://www.kaypahoito.fi/nix01203> (Viitattu 18.11.2021)
- Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. (2022) Analyysitavan valinta ja yleiset analyysitavat. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Tietoarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/> (Viitattu 8.2.2022)
- Juhila, K. (2022). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Tietoarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>
- Kantomaa, M. (2020). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_iha_44koronavi_se110_17463.pdf (Viitattu 20.11.2021)
- Kettunen, J. (2021). Fenomenografia. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Tietoarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehykset/fenomenografia/> (Viitattu 10.12.2021)
- Kokko, S. & Martin, L. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvosto. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf (Viitattu 19.11.2021)
- Koski, P., Tähtinen, J., Vanttaja, M. & Zacheus, T. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusseura.

http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf (Viitattu 19.11.2021)

Mäenpää, P. & Polari, A. (2021). Koronapandemian akuutit vaikutukset seurojen toimintaan ja talouteen. Suomen Olympiakomitea.
<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/06/6f6e5e82-selvitys-2021-koronapandemian-akuutit-vaikutukset-seurojen-toimintaan-ja-talouteen.pdf> (Viitattu 19.11.2021)

Opetushallitus. (2021). Perusopetuksen järjestäminen ja koronatilanteesta palautuminen 1.8.2021 alkaen. Opetushallitus.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-jarjestaminen-ja-koronatilanteesta-palautuminen-182021-alkaen> (Viitattu 14.11.2021)

Opetushallitus. (2022). Perusopetuksen järjestäminen ja koronatilanteesta palautuminen 1.1.2022 alkaen. Opetushallitus.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-jarjestaminen-ja-koronatilanteesta-palautuminen-112022-alkaen> (Viitattu 15.2.2022)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y (Viitattu 19.11.2021)

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: vastapaino. 22–56.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere.
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html> (Viitattu 15.2.2022)

Salasuo, M. (2020). Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
<https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf> (Viitattu 19.11.2021)

Suomen Punainen Risti. (2020). Epidemia ja pandemia.
<https://www.punainenristi.fi/tyomme/kansainvalinen-apu/epidemia-ja-pandemia/> (Viitattu 26.11.2021)

- Terve koululainen. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriö.
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/> (Viitattu 18.11.2021)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020a) Elintavat ja ravitsemus. Liikunta.
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta> (Viitattu 14.1.2022)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020b). Epidemioiden selvitys ja ilmoittaminen. Infektiotaudit ja rokotukset. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/epidemioiden-selvitys-ja-ilmoittaminen> (Viitattu 26.11.2021)
- Valtioneuvosto. (2020a). Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi> (Viitattu 26.11.2021)
- Valtioneuvosto. (2020b). Lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa. Lapsistrategian koronatyöryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta. Valtioneuvosto.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162318/VN_2020_21.pdf (Viitattu 15.2.2022)
- Valtioneuvosto. (2022). Rajoitukset ja suositukset koronaepidemian aikana. Valtioneuvosto. <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset> (Viitattu 15.2.2022)
- Vuori, Taimela, S., Kujala, U., & Alaranta, H. (2005). Liikuntalääketiede (3. uud. p.). Duodecim.
- WHO. (2020). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Viitattu 25.1.2022)
- World Health Organization. (2021). https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1 (Viitattu 13.11.2021)

LIITTEET

Liite 1: Kirjoitelma-aineistolomake

1. Miten korona-aika on vaikuttanut siihen, millaista liikuntaa sinun elämääsi on kuulunut?
2. Oletko aloittanut tai lopettanut liikuntaharrastuksia korona-aikana?
Mitä harrastuksia?
3. Miltä muutokset liittyen korona-aikaan ja liikuntaan elämässäsi ovat tuntuneet?