

TAMPEREEN YLIOPISTO

Bikinifitnesskilpailijoiden kasvutarinoita
Henkinen kasvu lajia varten ja lajin myötä

Kasvatustieteiden yksikkö
Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma
Jasmi Qvick
Tammikuu 2015

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden yksikkö

JASMI QVICK: Bikinifitnesskilpailijoiden kasvutarinoita. Henkinen kasvu lajia varten ja lajin myötä.

Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma, 44 sivua, 1 liitesivu

Tammikuu 2015

Kasvatustieteen pro gradu –tutkielmani käsittelee bikinifitness –kilpailijoiden narratiivisten elämäntarinoiden kautta heidän antamiaan merkityksiä kasvulle lajin myötä ja lajin sisällä. Tutkittavien kertomuksessa toistuivat merkitykset ja kuvailut siitä, miten bikini fitness –lajina ja sen parissa kilpaileminen olivat aiheuttaneet tutkittavissa koettua positiivista henkisten voimavarojen vahvistumista ja kasvua niin lajissa tarvittavien psyykkisten ominaisuuksien, itsesäätelyn, kuin muilla elämän osa-alueilla tarvittavien ominaisuuksien, parissa.

Bikinifitnesskilpailijoiden kasvutarinoista löydettyjen henkisen kasvun ja voimaantumisen luovat vaikutukset, olivat mielestäni mielenkiintoinen lähestymistapa lajiin, jota on omakohtaisen kokemukseni perusteella viime aikoina käsitelty mediassa sen harrastamisen vaarallisuuden kautta. Aihe on myös relevantti ja kiinnostava tutkia tässä ajassa ja paikassa, sillä fitnesslajien suosio on kasvanut ja tämä näkyy niin fitnessstahtumien yleisömäärän, kuin kilpailijamäärienkin ja kilpailijalisenssin lunastaneiden määrän nousussa. Tässä tutkimuksessa lähdetäänkin liikkeelle nimenomaan lajin nykyisten kilpailijoiden omakohtaisista kokemuksista ja kertomuksista sekä annetaan kilpailijoiden itse kertoa omakohtaiset kokemuksensa lajiin kasvamisesta, kun taas mediassa äänessä on ollut paljon terveys- ja lääketieteiden alan ihmisiä sekä entisiä kilpailijoita, ei niinkään lajin nykyisiä urheilijoita.

Suomessa on aikaisemmin tutkittu Taina Kinnusen toimesta suomalaista kehonrakennuskulttuuria, mutta Kinnusen väitöskirja on julkaistu 2001 ennen bikinifitness –lajin olemassaoloa ja se käsittelee pääasiassa mieskehonrakentajia, jolloin laji oli selvästi marginaalisemman ihmisryhmän laji, kuin bikinifitness tänä päivänä. Lisäksi Kinnusen väitöskirja oli vahvasti sosiologinen ja antropologinen tutkimus, joka lähestyi kehonrakennuskulttuuria uskonnon, ruumiinkulttuurin ja yhteisön kautta. Oman tutkimukseni paino on kasvatustieteissä ja yksilön henkilökohtaisesti kokemassa kasvuprojektissa, henkisessä kasvussa ja merkityksissä, joita tutkittava sille itse antaa narratiivisissa kasvutarinoissaan.

Avainsanat: fitness-urheilu, bikinifitness, henkinen kasvu

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 TUTKIMUKSEN TEORIAA JA KÄSITTEITÄ	7
2.1 Bikini fitness ja IFBB	7
2.2 Aikaisempaa tutkimusta ruumiinkulttuurista.....	9
2.3 Urheilijaidentiteettiin kasvaminen ja kilpailijan henkinen kasvu.....	11
3 TUTKIMUSMENETELMÄT	14
3.1 Aineiston keruu.....	15
3.2 Aineiston analyysi	20
4 TULOKSET	23
4.1 Kilpailijan itsetuntumuksen kasvu. Tärkeintä on, että tiedän itse kuka olen ja kuinka vahva olen!.....	25
4.2 Pitkäjänteisen työn merkitys "Töitä pitää tehdä paljon, että saavuttaa jotain mitä itse haluaa".....	28
4.3 Omien voimavarojen ylittäminen Tiedän ylittäväni itseni ja pystyväni koviin suorituksiin!.....	29
4.4 Lajin vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin. Tämä karsii mahdollisia elämäkumppaneita paljon!.....	31
4.5 Lajin vaikutukset työelämän haasteisiin. "Lajin kautta olen saanut ammennettua päättäväisyyttä ja pitkäjänteisyyttä työelämän tarpeisiin!".....	31
4.6 Vaarallinen fitness.....	33
4.6.1 Fitnesskeskustelua mediassa "Sallittu syömishäiriö".....	33
4.6.2 Tutkittavien ajatuksia median luomasta fitnesskuvasta. "Luulen, että monille täysin lajista ulkopuolisille tulee mielikuva, että tämä vie sinut hautaan tai ainakin hulluksi ja dieetti on synonyymi sanalle kärsimys".....	35
5 POHDINTA	38
6 LÄHTEET	41

*“JUST LIKE IN BODYBUILDING,
FAILURE IS ALSO A NECESSARY
EXPERIENCE FOR GROWTH IN
OUR OWN LIVES, FOR IF WE’RE
NEVER TESTED TO OUR LIMITS,
HOW WILL WE KNOW HOW
STRONG WE REALLY ARE? HOW
WILL WE EVER GROW? ”*

— ARNOLD SCHWARZENEGGER

1 JOHDANTO

Tässä kasvatustieteen pro gradu –tutkielmassa tulen käsittelemään bikinifitnesskilpailijoiden omakohtaisia kertomuksia kasvuprosessistaan matkalla bikinifitnessurheilijoiksi, heidän antamia esimerkkejä kasvusta ja kehityksestä bikinifitnessurheilijana lajin parissa sekä lajin vaikutuksista elämän muilla osa-alueilla. Kasvutarinoiden kautta esiin nousevat vahvasti ilmiöt liittyen yksilön henkiseen kasvuun sekä psyykkisten voimavarojen ja itsesäätelyn kehittymiseen. Henkisen kasvun käsitteen kautta tutkimuksessa tarkastellaan psyykkistä kasvuprosessia ja mielen kehittymistä niin lajissa ja urheilijana tarvittavien ominaisuuksien, kuin lajin ulkopuolellakin kohdattavissa olevien psyykkisten haasteiden ja tilanteiden, kautta. Kaikessa kuuluu nimenomaan yhdeksän tutkittavan omakohtaisen kokemuksen narratiivinen ääni ja lainaukset tutkittavien kasvutarinoista. Henkisellä kasvulla tarkoitan yksilön kokemusta kasvusta ja kehityksestä kohti Sydänmaanlakan (2008, 296) kuvailemaa henkistä kuntoa, joka kattaa tietoisuuden yksilön omista arvoista ja periaatteista tasapainossa itsensä kanssa elämiseen ja elämän syvemmän tarkoituksen löytämiseen.

Bikinifitness –imiönä ja fitnessurheiluun liittyvä tutkimus ovat minulle tutkijana henkilökohtaisesti läheisiä ja mielenkiintoisia tutkimusaiheita, sillä kilpailen itsekin lajiliitto IFBB:n bikinifitness –kilpailuissa. Kasvatustieteen utkijan roolissa minua kiinnostaa tarkastella, mitkä lainalaisuudet toistuvat taustoiltaan erilaisten bikini fitness –kilpailijoiden kasvutarinoissa ja miten tutkittavat itse kuvailevat henkilökohtaisia kokemuksiaan ja millaisia merkityksiä he itse antavat niille. Samalla tutkimus tähtää myös itsereflektioni kehittymiseen tutkijana ja urheilijana.

Koska tutkimukseni on ennen kaikkea kasvatustieteellinen tutkimus, otan tutkittavien kertomusten, narratiivejen, tarkasteluun kasvatustieteellisen tutkimuksen lähtökohdat ja tarkastelen tarinoita kasvutarinoina etsien henkisen kasvun kokemuksen tuntomerkkejä kertomuksista. Tutkittaessa narratiiveja kasvutarinoiden kautta tai henkistä kasvua ylipäättään, ei voida kuitenkaan automaattisesti puhua kasvatustieteellisestä tutkimuksesta. Sen takia pyrin kasvatustieteellisen työkaluin perustelemaan tutkielmani aikana, miksi kyse on juuri kasvatustieteellisestä tutkimuksesta. Tunnustan kuitenkin itsereflektion nimissä, että henkilökohtaiset intressini olisivat olleet enemmän yhteiskunta- tai sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa ja ilmiön tarkastelussa näiden viitekehysten ja metodien kautta. Kyseessä on kuitenkin kasvatustieteellisen tiedekunnan valmistuvan maisterin kasvatustieteellinen pro gradu –tutkielma, joten yritän kiinnittää huomiota, että yhteiskuntatieteiden intresseistä huolimatta tutkimus myös pysyy kasvatustieteellisenä tutkimuksena.

Koen, että aiheen tutkiminen on ajankohtainen ja relevantti, sillä fitnesslajeissa kilpailevien määrät ovat lajiliitto IFBB:n tilastojen mukaan jatkuvassa nousussa ja tämän voi havaita myös paikanpäällä kilpailuissa ja kilpailemiseen oikeuttavan lisenssin lunastaneiden määrässä. Samaan aikaan median kiinnostus lajeja kohtaan kasvaa ja erinäisissä keskusteluohjelmissa, blogeissa ja lehdistössä, on tuotu ilmi fitness ennen kaikkea vaarallisena lajina, henkisen ja fyysisen terveyden horjuttajana. Tällä tutkimuksella osoitan, että omien tutkittavieni haastatteluissa ja kertomuksissa lajin parista, ei tullut juuri ollenkaan tällaisia negatiivisia asioita fitnessin vaarallisuudesta esiin, vaan vaikeat kokemukset kilpailemisen tai lajin parista, olivat toimineet ennen kaikkea positiivisina kasvutarinoina kilpailijoiden henkisessä kasvussa lajin parissa sekä vahvistumisen kokemuksena elämän muilla osa-alueilla.

Pro graduni toisessa kappaleessa käsittelen bikini fitness –urheilua lajina, esittelen tutkimukseni teoriaa ja aikaisempaa tutkimusta aiheesta sekä esittelen urheilijaidentiteetin ja henkisen kasvun käsitteet. Kolmannessa

kappaleessa esittelen narratiivisen tutkimusaineistoni eli yhdeksän bikini fitness –kilpailijan omaelämäkerrallisen tarinan elämästään lajin piirissä sekä narratiivisen aineiston ja fenomenografisen tutkimuksen ominaispiirteet. Neljännessä kappaleessa käyn aineiston analyysiä läpi, esitellen ensin narratiivisen aineiston temaattisen analyysin ja henkisen kasvun käsitteet, joiden jälkeen jaan tutkittavien kertomuksissa esille nousseet teemat sitaatein merkittyihin alaotsikkoihin ja kertomuksessa viiteen esille nousseeseen teemaan. Lopuksi viidennessä kappaleessa teen omatoimista pohdintaa ilman lähdeviitteitä sekä esittelen tutkielmani johtopäätökset. Kappaleesta kuusi löytyvät tutkielmani lähteet. Tutkielmassa tulen käyttämään paikoitteillen lyhennettä BiF tarkoittaen bikini fitnessiä.

2 TUTKIMUKSEN TEORIAA JA KÄSITTEITÄ

Pro gradu –tutkielmani tarkastelee bikinifitnesskilpailijoiden kasvutarinoissa esiin nousevia teemoja ja tutkittavien itse niille tuottamia merkityksiä. Tässä gradun teoriaa käsittelevässä kappaleessa, otan siis tehtäväkseni avata hieman tarkemmin, mistä bikinifitnessissä käsitteenä ja lajina on kyse sekä millaista aikaisempaa tutkimusta Suomessa on tehty kehonrakennuskulttuurista ja identiteettiin kasvamisesta. Menetelminä kasvutarinoiden keräämiselle olen käyttänyt narratiivista tutkimusotetta ja kerännyt elämäkertojen muodossa BiF-kilpailijoiden kasvutarinoita, joista tutkin tarkemmin, mitä yhdistäviä piirteitä näissä tarinoissa on urheilijaidentiteetin kasvun kannalta. Lisäksi tutkin, miten kilpailijat kuvailevat lajin myötä tapahtunutta henkistä kasvuprosessiaan bikinifitnessurheilijaksi sekä bikinifitnessin kautta tapahtuneen kasvuprosessin vaikutuksia myös tutkittavien elämän muille osa-alueille.

2.1 Bikini Fitness ja IFBB

Käsitellessäni pro gradu -tutkielmassani bikinifitnesstä urheilulajina, puhun lajista IFBB:n (International Federation of Bodybuilding and Fitness) määritelmien, sen sääntöjen ja käytänteiden kautta sekä tutkin ainoastaan IFBB:n kisasenssin alaisuudessa kilpailevia tai kilpailleita bikinifitnessurheilijoita.

Perustelen valintani rajata tutkimus koskemaan juuri IFBB:n bikinifitnesstä ja tämän lajiliiton kilpailijoita, sillä että IFBB on itselleni tutuin ja henkilökohtaisin lajiliitto, sillä kilpailen itsekin sen piirissä. Valintaa rajata fitnessurheilijoiden tutkiminen ainoastaan IFBB:n kilpailijoihin puoltaa myös se, että IFBB Finland Ry on ainut kehonrakennusliitto Suomessa, joka on saanut Valo ry:n jäsenyyden ja siten myös fitnessurheilu virallisen statuksen urheiluna. IFBB noudattaa myös Suomen ainoana kehonrakennus- ja fitnessliittona WADAn antidopingohjelmaa ja se kuuluu mm. myös SportAccordiin, joka on kattojärjestö olympia- ja ei-olympiaurheilulajiliitoille.

IFBB Finland ry:n nettisivujen <<http://www.ifbb.fi/>> (19.12.2014) mukaan kansainvälinen IFBB eli International Federation of Bodybuilding and Fitness on perustettu vuonna 1946 kanadalaisten kehonrakentajajveljesten Joe ja Ben Weiderin toimesta. IFBB:hen kuuluu tällä hetkellä 188 jäsenmaata ja se on yksi maailman suurimmista urheilujärjestöistä jäsenmäärän perusteella.

IFBB ry:n bikinifitnesin säännöissä kirjoitetaan, että kilpailu on tarkoitettu itseään kunnossa pitävälle naisille, joilla on terveelliset elämäntavat. Kilpailijoilla ei saa olla suuret lihakset eikä lihaserottuvuutta, mutta kehon pitää olla urheilullisen ja terveen näköinen. Ylä- ja alakehon pitää olla oikeassa suhteessa toisiinsa nähden ja arvostelussa otetaan huomioon myös kasvot ja hiukset (IFBB Finland ry nettisivut http://www.ifbb.fi/ifbb/bikini_fitness/ Viitattu 19.12.2014.)

Bikinifitness on siis kehonrakennuslaji, jossa tavoitellaan mahdollisimmantiimalasimaista vartaloa ja bikinifitnesskilpailijan kauneusihanne on kapea vyötärö, leveä hartialinja ja treenatut pakaralihakset. Kisasuoritusta varten kehon rasvaprosenttia pudotetaan alaspäin dieetin muodossa, jotta lihaksien muodot tulevat vähärasvaisessa kehossa paremmin esille. Kuntosalilla treenaamisella, tietyn ruokavalion mukaan syömisellä, sopivalla treenin ja levon suhteella, luontaisella sirolla rakenteella, pitkillä raajoilla, oikeilla kehon mittasuhteilla sekä kapealla vyötäröllä, on myös merkityksensä lajissa menestymiseen. Voidaan ajatella, että kehonrakennuslajin lisäksi kyseessä on myös tietynlainen kauneuskilpailu, sillä kasvot ja hiukset kohdistuvat myös arvostelun ja pisteytyksen piiriin. Siitä onko BiF enemmän urheilua, kehonrakennusta vai kauneuskilpailua, käydään paljon keskustelua fitnesskilpailijoiden

ja lajia seuraavien blogeissa sekä muualla sosiaalisessa mediassa. Tarkasteltaessa tutkittavieni kertomuksia lajista, nousee kaikilla tutkittavilla esiin perustelut siitä, että kyseessä on nimenomaan urheilulaji ja kilpailijat ovat urheilijoita.

2.2. Aikaisempaa tutkimusta ruumiinkulttuurista

Suomessa kehonrakennuskulttuuria on aikaisemmin tutkinut muun muassa Taina Kinnunen väitöskirjassaan *Pyhät Bodarit* (2001). Kinnusen väitöskirja on kulttuuriantropologinen tutkimus, joka lähestyy kehonrakennusta alakulttuurin, ruumiin, sukupuolen ja uskonnon käsitteiden kautta. Kinnusen väitöskirjan lukeminen alan harrastajana ja urheilijana teki minuun jo useampi vuosi sitten suuren vaikutuksen ja silloin mietin, että aiheesta saisi kiinnostavaa jatkotutkimusta aikaan myös kasvatustieteiden saralta. Itse näen Kinnusen väitöskirjan vahvasti kulttuuriantropologisena ja sosiologisena tutkimuksena. Oma lähestymistapani aiheeseen kasvatustieteiden tutkinto-ohjelman opiskelijana on kuitenkin tietoisesti enemmän kasvatustieteellinen ja tämä ilmenee etenkin pro graduni teoriassa ja metodologisissa valinnoissa ja kasvuprosessin merkitysten tutkimisessa tarinoiden kautta. Varmasti haluaisin itsekkin enemmän pohtia aihetta kulttuurien, antropologian ja sosiologian kautta, mutta yritän pitää viitekehýkseni enemmän kasvatustieteellisessä tutkimuksessa ja perustella tutkimukseni paikan kasvatustieteellisessä tutkimuksessa tutkittavien omakohtaisten kertomusten tarkastelun ja henkisen kasvun teemojen kautta. Tämän tietoisesti lähestymistavan haasteen tiedostaminen on kuitenkin osa itsereflektiivistä gradun työstämisprosessia. Minun tuleekin tiedostaa, että henkinen kasvaminen tai kasvu johonkin lajiin, ei ole itsessään automaattisesti kasvatustieteellinen teema tai aihepiiri, vaan se voisi olla myös yhteiskuntatieteellinen lähestymistapa. Metodivalintojen ja lähestymistapojen kautta pyrin kuitenkin osoittamaan lajiin kasvamisen ja henkisen kasvun kasvatustieteelliset perusteet. En ole löytänyt aikaisempaa suomalaista kasvatustieteellistä tutkimusta fitnesslajien ympäriltä.

Vaikka Kinnunen (2001) on aikaisemmin tutkinut suomalaista kehonrakennuskulttuuria, on minun tutkimukselleni erityinen paikka tällä vuosikymmenellä, sillä Kinnusen tutkimus on julkaistu neljätoista vuotta ennen omaani ja tuona aikana

kehonrakennuskulttuuri on muuttunut ja lajin harrastaja- sekä kilpailijamäärät moninkertaistuneet tuossa ajassa tuoden uusia ilmiöitä muun muassa sosiaalisen median kehittymisen kautta. Kinnusen tutkimuksen jälkeen on syntynyt myös uusia kehonrakennuksen alalajeja, kuten pro gradussani käsittelemäni bikinifitness, joka saapui Suomeen vasta vuonna 2011, eikä sen perinteet ole vielä pitkälle. Oikeastaan laji on vasta synnyttämässä perinteitään ja kulttuuriaan niin Suomessa, kuin maailmanlaajuisestikin. Kinnunen (2001) on tutkinut kirjassaan niin nais-, kuin mieskehonrakentajia, tosin enemmän miehiä. Itse tutkin pro gradu –tutkielmassani pelkästään naisia ja ainoastaan BiF –lajin kilpailijoita.

Kinnusen (2001: 311) mukaan hänen tutkimuksensa valittujen uskonto-, alakulttuuri-, ruumis- ja sukupuoliteorioiden kokoavaksi leikkauspisteeksi muodostuu kysymys yksilön identiteetistä, joka kehonrakennuksessa kiteytyy ruumiin asemaan minuuden määreenä ja yhteisöllisyyden symbolina. Myös Kinnunen nostaa siis esille identiteetin käsitteen väitöskirjassaan. Kinnusen identiteetti liittyy vahvasti ruumiin merkitykseen ja oma identiteetti tutkimukseni tulee käsittelemään yksilön urheilija- ja bikinifitnesskilpailijan identiteetteihin kasvamista, lajia varten ja lajin sisällä tapahtuvaa henkistä kasvuprosessia sekä tutkittavien kasvutarinoiden tuomia merkityksiä.

Suomen ulkopuolella Henning Eichberg on urheilututkija, joka on tutkinut ruumiinkulttuuria etenkin sosiaalisen elämän kehysten läpi. Eichbergistä (1987, 27) urheilun kriittinen sosiaalitieteellinen keskustelu on alkanut 1960-luvun lopulla, jota ennen urheilun ihmistieteellinen käsittely oli ollut hänestä ensisijaisesti vain teknistä ja se liittyi lähinnä valmennuksen, motivaation, lääketieteen ja anatomian, ryhmäytymisilmiöiden ja historian kautta. Itseäni kiinnostaa lähestyä tutkimusta juuri kriittisesti sosiaalitieteiden läpi.

2.3 Urheilijaidentiteettiin kasvaminen ja kilpailijan henkinen kasvu

Kulttuuritutkija Stuart Hallin (ks. Lehtonen & Herkman 1999: 20) mukaan modernit identiteetit ovat pirstoutuneita ja paikaltaan siirtyneitä. Siksi on mielestäni luonnollista

ja perusteltua olettaa, että postmodernissa yhteiskunnassamme ne ovat vielä modernia aikaakin pirstoutuneempia ja tämän takia on kiinnostavaa tutkia, miten ihminen voi vielä aikuisiällä kiinnittyä uuteen identiteettiin, tässä tapauksessa urheilijaidentiteettiin. Vaikka pirstoutuneet ja paikaltaan siirtyvät identiteetit ilmentävät ajankuvaamme, niin alansa huippu-urheilijaksi kasvaminen aikuisiällä ei havaintojeni perusteella ole silti kulttuurissamme tavallista, vaan vaatii usein pitkän lajitaustan varhaisesta lapsuudesta asti. Ulkonäön muokkaamiseen perustuva fitnessurheilu on kuitenkin niitä harvoja lajeja, jossa kilpailuissa menestymiseen tarvittavaa fysiikkaa ja ulkonäköä, voi muovata aikuisiällä ja missä voi nousta huipulle tavallista vanhemmalla iällä. Eikä lihaksia muokkaavaa harjoittelua oikeastaan voi samassa mittakaavassa edes aloittaa kasvuiässä. Tämän valossa, minusta on kiinnostava tutkia bikinifitnessurheilijoiden kasvutarinoita lajin pariin sekä sitä löytyykö kertomuksissa yhdistäviä piirteitä ja elementtejä urheilijaksi kasvusta aikuisiällä.

Haluan selvittää löydänkö yhteisiä piirteitä siitä, miten tutkimani urheilijat kuvaavat kasvutarinoissaan urheilijaidentiteettinsä rakentumista ja kasvuprosessiaan BiF-urheilijoiksi. Vai pitävätkö he itseään ylipäättään urheilijoina? Kuten aikaisemmin mainitsin, olen havainnut fitnessblogeja ja –keskustelupalstoja seuraamalla, että yleinen keskustelun ja väittelyn aihe on, onko fitnessurheilu ylipäättään urheilua ja koska voi kutsua itseään urheilijaksi. Tämän teeman käsittelyyn ja tulkintaan uskon saavani apua Suonisen (2012: 130) kasvokkaisen identiteettien rakentumisen neuvoteltavuudesta ja hienovireisyydestä, jonka mukaan neuvottelua identiteettikategorioista käydään monella tavalla, kuten vastustamalla ehdotettuja kategoriamäärittelyjä, tasapainottelemalla rinnakkaisten kategorioiden välillä, annostelemalla kategorian avautumista keskustelussa ja käyttämällä monia vuorovaikutuksen kanavia.

Tutkimuksen analyysiä käydessäni läpi, heräsi mielenkiintoni tarkastella kilpailijoiden tarinoita urheilijaidentiteettiin kasvamisen sijasta, etenkin henkisen kasvun kautta ja tutkia, miten tutkittavat kuvailivat lajin vaikuttaneen heidän psyykkisiin voimavaroihin positiivisesti. Henkinen kasvu ja epäonnistumista voimaantuminen, näyttelivät vahvaa osaa tutkittavien kertomuksissa tärkeimmistä tapahtumista kilpailu-uran aikana sekä urheilijana, että ihmisenä kasvamisessa tuona ajanjaksona. Henkisen kasvun käsitteellä

tarkoitan tässä tutkimuksessa tutkittavien subjektiivisen kokemusta psyykkisen ja sielullisen mielen kehittymistä. Sydänmaanlakan (2008, 296) mukaan henkisyys on merkitysten ja tarkoituksen etsimistä ja mielenrauhan kokemista, johon liittyy kokoelämän syvempi tiedostaminen ja ykseyden sekä eheyden kokemukset. Sydänmaanlakasta henkinen on yhtä kuin mielen toiminnat, joissa tarkastellaan yksilön syvimpiä arvoja. Henkinen kasvu voidaan siis nähdä mielentoimintojen kehittymisenä sekä syvimpien arvojen löytämisenä ja tiedostamisena. Tutkittavien kokemaan henkiseen kasvuun, liittyivät keskeisesti kokemukset itsesäätelystä ja sen kehittymisestä. Lajin parissa koetut itsensä voittamiseen johtaneet suoritukset, vahvistivat tutkittavien kokemusta henkisestä vahvuudestaan elämän muillakin osa-alueilla. Ruohotien (2000, 101-102) mukaan itsesäätely perustuu tietoihin, taitoihin ja uskomukseen, jotka ovat integroituneet oppimiskokemuksiin pitkällä aikavälillä. Tämän perusteella fitness-lajeissa opitut taidot integroituvat myös esimerkiksi työelämän oppimiskokonaisuuksiin. Ruohotien mukaan näkee itsesäätelyn myönteisten tulkintojen johtavan sisäisen motivaation kasvuun ja sitä kautta myös oppimistulosten parantumiseen sekä vastuuntunnon ja tehokkuuden paranemiseen. Nämä ovat niitä teemoja, joita havaitsin myös tutkittavien nostavan esille kertomuksissaan.

3 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimusaineistona gradulleni toimii IFBB bikini fitness –kilpailijoiden narratiiviset omaelämäkerrat lajiin kasvamisen ja lajin parissa tapahtuneen kasvamisen, teemoista. Marraskuun alussa jaoin kuudelletoista valitsemalleni bikinifitnesskilpailijalle tutkimukseen osallistumiskutsun ja pohdittavat tutkimuskysymykset Facebookin yksityiseen postilaatikkoon. Koska Suomessa lähes kaikki IFBB:n BiF -kilpailijat tietävät jollakin tavalla toisensa, tiedostin sen, etten voinut välttyä siitä, että tutkittavista osa oli minulle tutumpia. Mietin myös etukäteen, vaikuttaako tämä tutkimustuloksien luotettavuuteen tai vastausprosenttiin. Lähetettyäni kyselyn kuudelletoista tutkittavalle, arvioin saavani noin kymmenkunta vastausta takaisin. Lopulta sain yhdeksän vastausta ja tämä oli mielestäni relevantti ja perusteltu määrä tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Ajatukseni tästä vahvistui, kun kävin materiaaleja läpi ja havaitsin materiaalin alkavan toistaa itseään. Olin positiivisesti yllättynyt, kuinka henkilökohtaisia ja vaikeitakin asioita tutkittavat toivat ilmi teksteissään, vaikka olin heille tietyllä tavalla tuttu, jopa joidenkin kilpakumppani. En tietenkään voi täysin tietää, vaikuttaako toimintani lajin parissa tai henkilökohtaiset tuttavuuteni kilpailijoihin vastauksiin, joita tutkittavilta sain, joten koen tarpeelliseksi ainakin tiedostaa ja mainita tämän mahdollisuuden tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden nimissä.

3.1 Aineiston keruu

Ohjeistin elämäkerran kirjoittamisen seuraavalla tavalla:

” Teen pro gradu –tutkielmaa Tampereen yliopiston kasvatustieteelliseen tiedekuntaan liittyen naisten bikini fitness –kilpaurheiluun ja elämäntapaan sekä fitnessyhteisöön kasvamisen teemoista. Haluaisin kuulla sinulta tutkimustani varten omaelämäkerrallisen tarinan omakohtaisesta kasvustasi lajin parissa. Tarinan pituudella ei ole väliä ja tarinan voit kirjoittaa minä-muodossa tai kolmannessa persoonassa. Tärkeintä on, että teksti on realistinen kertomus siitä, kuinka asiat itse näet ja koet. Aineistot käsitellään luottamuksellisesti ja anonymiteettisi säilyy. Alla on avustavia kysymyksiä kertomuksen laadintaan.

1. Muistele, miten löysit bikini fitnessin ja päädyit lajin pariin
2. Jos määrittelisit yhden tärkeimmän muiston kasvustasi bikini fitness –urheilijaksi, se olisi...
3. Muistatko kasvussasi bikini fitness -urheilijaksi erityisen haastavaa ajanjaksoa?
4. Miten sanoisit sen vaikuttaneen itseesi?
5. Millaisia rooleja muut henkilöt ovat saaneet kasvuprosessissasi bikini fitness -kilpailijaksi? Ketä nämä henkilöt ovat olleet ja mikä merkitys heillä on ollut kasvuprosessissasi? Kuka/ketkä ovat olleet suurimmat opettajasi/valmentajasi/mentorisi?
6. Miten kuvailisit lajin pitkäaikaisia vaikutuksia itseesi muilla elämän osa-alueilla?
7. Pohdi, milloin aloit pitää itseäsi bikini fitness –urheilijana tai milloin voi mielestäsi, kutsua itseään valmiiksi bikini fitness –urheilijaksi

8. Mieti, millaisen kuvan valtamedia mielestäsi antaa bikini fitness -urheilijoista ja miten tämä kuva vastaa tai eroaa omasta käsityksestäsi bikini fitness -urheilijasta ja lajiin kasvamisesta

8. Onko muuta, mistä haluat kertoa aiheeseen liittyen?

Toivon tarinat marraskuun 2014 loppuun mennessä sähköpostilla osoitteeseen: jasmi.qvick@uta.fi. Laita otsikkokenttään otsikko: ”Gradu/fitness”.

Viisitoista kuudestatoista henkilöstä, joille lähetin tutkimuspyynnön vastasi myöntävästi osallistuvansa tutkimukseen ja yksi ei vastannut viestiini mitään. Lopulta sain määräaikaan eli joulukuun 2014 alkuun mennessä yhdeksän elämäkertaa analysoitavakseni, eli kuusi niistä, jotka lupasivat kyselyyn myös vastata, jättivät lopulta vastaamatta määräaikaan mennessä. Osa tutkittavista oli kirjoittanut elämäkerran kertomusmuotoon ja osa oli laittanut tekstiin mukaan numeroimani kysymykset, vaikka teksti olikin tarinan muodossa. Kaiken kaikkiaan tekstit kuitenkin noudattivat elämäkerrallisia kertomuksia ja rakennetta ja niissä oli selkeä alkuosa, keskiosa ja loppu.

Tulen siis tarkastelemaan tutkielmassani IFBB:n bikini fitness kilpailijoiden narratiivisia kertomuksia BiF-urheilijaksi kasvamisesta lajia varten ja lajin myötä. Halusin valita juuri narratiivisen lähestymistavan ja sen fenomenografisen analyysin, sillä minua kiinnostaa havainnoida nimenomaan kertojien omia näkökulmia asiasta ja tutkia löydäkö näille tarinoille ja kokemuksille yhteisiä piirteitä sekä ennen kaikkea sitä, miten tutkittavat itse luovat merkityksiä kokemalleen kasvulle.

Heikkisestä (2001: 116) narratiivisuus tutkimuksessa viittaa lähestymistapaan, joka kohdistaa huomionsa kertomuksiin tiedon välittäjänä ja rakentajana. Hänestä tutkimuksen ja kertomuksen suhdetta voi tarkastella kahdesta päänäkökulmasta, siitä että tutkimus käyttää usein materiaalinaan kertomuksia ja siitä, että tutkimus voidaan

ymmärtää kertomuksen tuottamiseksi maailmasta. Itse tulen käyttämään molempia lähestymistapoja tutkimuksessani ja aineiston analyysissa.

Raija Erkkilän (2008: 198) mukaan narratiivisessa suuntauksessa lähdetään liikkeelle nimenomaan kertojan omasta näkökulmasta ja tämän näkökulman ymmärtäminen yksilön ainutlaatuisessa kontekstissa on tavoiteltavampaa, kuin esimerkiksi asioiden paikkansapitävyyden tarkistaminen muiden lähteiden avulla. Tämä on myös minun lähtökohtani pro gradu –tutkielmassani. Erkkilästä narratiivisessa näkökulmassa kontekstin käsite on monimerkityksinen ja kattaa tarinan sijoittumisen tiettyyn sosiaaliseen struktuuriin, aikaan ja paikkaan. Yhtä tärkeänä se hänestä kattaa kerronnan sosiaaliseen kontekstiin (Erkkilä, 2008, 198). Itse näen, että pro graduni kannalta relevanteinta tietoa BiF -urheilijaksi kasvamisesta sidottuna tähän yhteiskuntaan ja aikakauteen sekä yhteisöön, jossa tutkittavat elävät, ei voi sivuuttaa, mutta ennen kaikkea minua kiinnostaa lähestyä narratiivista tutkimusta fenomenografisen lähestymistavan kautta eli tuoda ilmi tutkittavien omat käsitykset tutkittavasta asiasta ja sen piiriin kuuluvista ilmiöistä.

Erkkilän (2008: 202) mukaan narratiivinen tutkija kuvaa kokemuksen useita ulottuvuuksia ja pohtii miten kokemus on mukana tuotetuissa tarinoissa, kun taas fenomenografi pyrkii etsimään kokemuksen syvintä olemusta [Perttula, 1996, 9-10]. Erkkilä esittää, että tämän vuoksi fenomenologi haluaa mahdollisimman refleктоimattomia kokemuksen kuvauksia mahdollisimman monelta ihmiseltä, kun taas narratiivisessa ja elämänkerrallisessa tutkimuksessa kertojan reflektio on jopa toivottavaa. Tämän rajauksen valossa näkisin yhdeksän bikinifitnesskilpailijan narratiivisen tutkimusmateriaalin tarkastelun ja niistä erojen ja yhtäläisyyksien kautta nousevien ilmiöiden tutkimisen ja syvimmän olemuksen tavoittelun, nimenomaan fenomenografisena lähestymistapana.

Rissanen (2006) mukaan fenomenografista tutkimusotetta käytetään erityisesti oman tieteenalani kasvatustieteen piirissä ja tutkimusnäkökulman soveltamisessa on kaksi tiedon tasoa, joissa ensimmäisessä asteessa pyritään hahmottamaan tutkittavien laadullisesti erilaiset tavat käsittää ja ymmärtää kohdetta ja toisen asteen näkökulmassa

pyritään menemään syvemmälle luomaan tulkintaa ihmisten käsityksistä ja niiden merkityksistä kyseisessä kohdeilmiossä. Siten Rissasesta tulkittavaksi tulevat myös tutkittavien ajattelun muodot ja kokemuksellisuus. Itse yritän omassa tutkimusnäkökulmassa päästä tälle toisen asteen näkökulmalle tulkitsemaan tutkittavien käsityksiä eri bikini fitnessiin ja lajiin kasvamiseen liittyvistä ilmiöistä lajin sisällä. Rissasen esimerkkiä noudattaen tutkimuksen ensimmäisessä asteessa minun tulisi selvittää, miten tutkittavat ylipäättään ymmärtävät BiF:n ja BiF-urheilijan -käsitteen ja osittain saan tähän vastauksen johdatuskysymyksen kahdeksan tarkastelussa, jonka avulla pyysin tutkittaviani miettimään, koska voi kutsua itseään bikinifitnessurheilijaksi. Toisen asteen näkökulman mukaan tutkin urheilijaksi kasvulle annettuja merkityksiä ja lajiin liittyviä lieveilmiöitä, joita tutkijat itse tuovat esille omissa kertomuksissaan.

Tutkimukseni tavoitteena on saada tarinoiden yhtymä- ja eroavaisuuskohtien pohdinnan lisäksi itselleni ilmiöstä uutta lähestymistapaa omaan lajiini bikinifitnessiin. Haluan tiedostaa, että vaikka olen tutkijana syvällä lajissa oman kilpailutaustan takia, en suinkaan voi tietää onko oma kokemus- ja näkemysmaailmani bikinifitnessistä tai bikinifitnessurheilijasta samankaltainen, kuin muilla lajissa kilpailevilla. Lisäksi haluan välittää tutkimuksen lukijoille ennen kaikkea elämyksiä siitä, miten muut kokevat lajissa kilpailemisen. Syrjälä (2001: 214) onkin sanonut, että narratiivisen tutkimuksen uskottavuus ei pohjaudu perusteluihin ja väitelauseisiin, vaan sen kykyyn vakuuttaa lukija ja saada hänet eläytymään tarinaan ja kokemaan sen todentunnun. Syrjälästä narratiivisen tutkimuksen lukemisen jälkeen parhaimmillaan jotain on toisin kuin aikaisemmin sekä lukijan että tutkijan maailmassa. Ja tähän haluan myös itse pyrkiä.

Noudatan tutkimuksessani Laineen (2001: 42) fenomenologis-hermeneuttista tutkimuksen rakennetta, jossa harjoitan koko prosessin ajan tutkijan esiymmärryksen kriittistä reflektiota huomioimalla roolini tutkijana, mutta tiedostaen ennakkokäsitykseni aihepiiristä myös bikinifitnessurheilijana lajin sisältä, jatkaen esiymmärryksen kriittisestä reflektiosta aineiston hankinnan kautta, aineiston lukemiseen ja kokonaisuuden hahmottamiseen, kuvaukseen ja olennaisen esiin nostamiseen, analyysiin, jossa rakennan aineiston merkitykset merkityskokonaisuuksiksi ja lopuksi

synteesiksi, jossa vien merkityskokonaisuudet yhteen ja arvioiden niiden välisiä suhteita. Lopussa arvioin uuden tiedon käytännölliset sovellukset ja mietin mahdollisia kehittämissideoita

3.2 Aineiston analyysi

Analysoitavaa aineistoa ja tutkittavien omakohtaisia kertomuksia lajiin kasvamisesta sain kerättyä itselleni yhdeksältä tutkittavalta yhteensä kahdenkymmenenkuuden tiivistekstisen A4-paperiarkin verran. Osalla tekstiä oli jopa kuusi sivua, osalla tarina mahtui yhdelle sivulle. Tarinan pituutta en katsonut tarpeelliseksi perustella tehtävänannossa, mutta koin että pisimmissä tarinoissa tutkittavat olivat päässeet syvemmälle aihepiiriin sisään ja nämä tarinat sisälsivät hyvin henkilökohtaista ja analyttistä pohdintaa, johon olisin voinut uppoutua pidemmäksikin aikaa. Tässä tapauksessa siis pidemmät tekstit, antoivat pääasiassa laajemman katsauksen aiheeseen, kuin lyhyemmät ja herättivät minutkin refleктоimaan omia ajatuksiani lajista tutkijana ja urheilijana. Kaikki tarinat olivat kirjoitettu minä –muotoon vaikka tehtävänannossa olin opastanut, että kertomus voi olla minä –muodossa tai kolmannessa persoonassa. Hännisen ja Koski-Jänneksen [2000, 197-198] mukaan yksikön ensimmäisessä persoonassa kirjoittamisen ohella narratiivisia tutkimuksia voidaan kirjoittaa kolmannessa persoonassa. Tämä kolmannen persoonan käyttäminen narratiivisessa tutkimuksessa voi olla esimerkiksi pyrkimys helpottaa kertojalle henkilökohtaista ja mahdollisesti vaikeaa reflektionia. Kolmannessa persoonassa kirjoittaminen voi olla myös etäisyyden ottamista (ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Aluksi lähdin analysoimaan aineistoa etsimällä yhdeksän tutkittavan kertomuksista keskenään yhteisiä piirteitä ja teemoittelemalla aihepiirejä ryhmiin kertomukseen johdattelevien kysymysten mukaan. Ensimmäinen ryhmä oli bikini fitnessin pariin päätyminen, jonka jaoin lajin pariin päätyminen syihin. Listasin jokaisesta tarinasta löytyneet syyt lajiin pariin päättämisestä ja kun sama syy löytyi useamman kerran vedin tukkimiehen kirjanpidolla viivan tämän syyn kohdalle. Saman tukkimiehen kirjanpidon perusteluista ja kertomuksista, tain seuraavissakin teemoissa, joita olivat toinen teema

tärkeimmästä muistosta lajin parissa, kolmas teema oli haastavin hetkin lajin parissa ja neljäs teema oli haastavimman hetken vaikutus nykytilanteeseen, viides teema oli bikini fitness –urheilijaksi kasvamisen tärkeimpien henkilöiden luokittelu, kuudes teema lajin vaikutuksista elämän muilla osa-alueilla, seitsemäs teema siitä, milloin kokee voivansa kutsua itseään urheilijaksi ja kahdeksas teema siitä, miten kokee median käsittelevän BiF:n teemoja viestimissä.

Hyvärisen (2006) mukaan kertomuksen analyysin temaattisessa luennassa tulee huomioida, että teemojen ja sisältöjen poimiminen aineistosta ja koodaaminen esimerkiksi tietokoneohjelmin, saattaa hävittää aineiston erityisluonteen, kuten kokemuksellisuuden ja vuorovaikutuksen. Hän lisää kuitenkin, että teemojen systemaattinen kirjaaminen helpottaa laajan aineiston systemaattista käsittelyä. Hyvärisestä huolellisessa analyysissä teemojen erittely ja poiminta liitetään kertomukseen ja yksi mahdollisuus tästä on liittää teema alustavasti todetun tarinankulun vaiheisiin. Tehtyäni ensin kysymysten pohjalta määrälliset luokittelut tukkimiehen kirjanpidolla vastauksien määrällisestä jakautumisesta, sain selkeän kuvan narratiiveissa esiin tulleista teemoista ja siitä, että tutkimus alkoi toistaa itseään tiettyjen teemojen toteutuessa useammin. En kuitenkaan kokenut enää aineiston analyysivaiheessa, tutkimukseni kannalta relevantiksi käydä läpi, miten vastaukset ja ilmiöt ovat määrällisesti toteutuneet tutkimuksessani, vaan tutkin ennen kaikkea, mitä merkityksiä tutkittavat antavat kertomuksissaan näille ilmiöille.

Ennen tutkimusaineistoon ja kertomuksiin tutustumista, ennakko-odotuksenani oli saada bikini fitness kilpailijoiden lajiin kasvamisentarinoista kvalitatiivisen tutkimuksen nimissä myös kvantitatiivisia ja määrällisiä yhteneväisyyksiä ja lajinalaisuuksia siitä, kuka tai ketkä ovat olleet heille suurimmat kasvattajat tai mentorit, lajiin kasvamisesta ja miten he ovat kasvaneet lajiin urheilijaidentiteetin kautta. Koin, että minun on pakko löytää jokin kasvatustieteellinen lähestymistapa materiaaliin ja ensimmäisenä minulla tuli mieleen tarkastella aihetta lajiin kasvattamisen ja opettamisen kautta sekä identiteettiin kasvamisen sekä sosiaalisten normien oppimisen lävitse. Aineistoa tarkastelemalla tarinoista mielenkiintoisimmaksi teemaksi nousi BiF:n vaikutus elämän mielekkäänä kokemiseen ja jonkun lajin parissa kohdatun vastoinkäymisen

kääntäminen positiiviseksi lajissa menestymisen ja lajin mielekkyyden kokemisen kannalta. Kansankielellä siis ”vaikeuksien kautta voittoon”. Lähes kaikki tarinat sisälsivät tällaisen vastoinkäymisen kautta koetun henkisen ja fyysisen kasvun kokemuksen, joko niin että jokin vaikea kokemus vei alun perin lajin pariin tai lajin parissa koettu vaikea kokemus, vahvisti kilpailijana tai elämän muilla osa-alueilla. Vaikeiden kokemusten yli pääseminen ja niissä henkinen kasvaminen, eivät automaattisesti ole kasvatuksellinen ilmiö tai kasvatustieteellisen tutkimuksen aihe, mutta tulen tutkimuksessani löytämään sille perusteluja miksi näin olisi ja tulen käsittelemään sitä kasvatustieteellisten käsitteiden pohjalta. Pääteemoiksi muodostui siis henkisen kasvun teemat kahden lähestymistavan kautta: lajin sisällä tapahtuva lajissa tarvittava henkinen kasvu ja lajin kautta tapahtunut henkinen kasvu elämän muilla osa-alueilla. Nämä kokemukset nimettiin usein itsesäätelyn kehittymisen kautta.

4 TULOKSET

Ennen kuin analysoin tarkemmin näitä henkiseen kasvuun tähdänneitä kasvutarinoita, käyn läpi kirjaamieni teemojen kautta, mitkä teemat tarinoissa määrällisesti eniten toistuivat. Lajin pariin alun perin vieviä teemoja olivat ennen kaikkea oma kumppani tai muut kehonrakennuslajeja harrastavat tuttavat. Tiettyä yhdistävää ja toistuvaa tekijää lajin pariin päätyemisessä oli jonkun BiF –kilpailijan kisakuvan katsominen ja visuaalisuus ja kauneusihanne, jota halusi tavoitella myös omassa elämässä sekä mieltymys kurinalaiseen ja sääntilliseen elämään. Tärkein muisto lajin parista liittyi poikkeuksetta lähes kaikilla tutkittavilla johonkin lajin parissa tapahtuneeseen negatiiviseen asiaan, kuten fyysisen kunnon pettämiseen tai kilpailusuorituksessa epäonnistumiseen, mutta loppujen lopuksi tuosta negatiivisesta asiasta ylösnousemiseen. Muutama mainitsi tässä yhteydessä myös onnistumisen tai voiton kokemuksen, mutta selvästi suurempi osa epäonnistumisesta kasvamisen ja oppimisen. Haastavimmaksi asiakasi lajissa suurin osa kuvaili kilpailuihin tähtäävän kisadieetin ja toi ilmi niin henkisiä, kuin fyysisiäkin ilmiöitä liittyen tähän rankkaan ajanjaksoon. Poikkeuksetta kaikki tutkittavat vastasivat tämän haastavan ajanjakson merkityksen positiivisena vaikutuksena nykytilanteeseen, eikä yksikään negatiivisena. Tärkeimpinä henkilöinä bikinifitnesseurheilijaksi kasvamisen prosessista annettiin omalle kumppanille ja sen jälkeen mainittiin esikuvia lajin parista olevista muista kilpailijoista ja kavereista sekä oma valmentaja. Lajin vaikutuksista muille elämän osa-alueille tutkittavat mainitsivat suurimmiksi vaikutteiksi positiiviset vaikutukset omaan itsetuntoon, terveellisesti elämiseen, ylipäättään henkiseen kasvuun ja fyysisien ominaisuuksien

paranemiseen. Lajin negatiiviset vaikutukset nähtiin vaikuttavat ihmissuhteisiin ja siihen, että muille itselle tärkeille asioille ei ole enää niin paljon aikaa. Suurin osa tutkittavista kuvaili kuitenkin ainoastaan lajin positiivisia vaikutuksia ja jätti tuomatta tässä yhteydessä esille lajin negatiiviset vaikutukset itsen. Pohdittaessa sitä, milloin tutkittava on alkanut pitää itseään bikinifitnessurheilijana, oli suurin osa sitä mieltä, että tämä on ollut usean tapauksen summa ja toinen iso osa oli sitä mieltä, ettei vielä kukaan ole valmis urheilija. Valmiiksi koettiin urheilija, jolla on ammattilaiskilpailuissa kilpailemiseen oikeuttava ammattilaiskortti, mutta osa oli sitä mieltä, että asettamalla BiF:n muun elämän edelle, voi kutsua itseään urheilijaksi. Median antamaa kuvaa lajista, pitivät lähes kaikki tutkittavat yksimielisesti ”vääränlaisena”, kuten ”vaarallisena”, ”narsistisena” tai ”seksistisenä”. Lähes kaikki tutkittavat tuomitsivat fitnessin viihteellisyyden ja peräänkuuluttivat kertomuksissaan ja perusteluissaan sitä, että kyse on urheilusta, ei viihteestä.

Tutkittavien kertomuksissa toistuu usein kokemus henkisen kasvun kokemuksesta. Tutkittavat kuvailevat henkistä kasvua yhteyksissä, jotka he liittävät itsevarmuuden, itsetuntemuksen, itsesäätelyn ja motivaation teemoihin ja kehittymiseen. Sydänmaalakka (2008, 296) kuvailee henkisen kunnan yksilön tietoisuudeksi omista arvoista ja periaatteista, joka johtaa yksilön kokemukseen elämän syvemmästä tarkoituksesta. Kun puhun tutkimuksessani henkisestä kasvusta, tarkoitan siis yksilön kasvua tunnistamaan omat arvot ja periaatteet sekä oman elämäntavan mielekkyyden löytämiseen.

Tutkittavien kertomuksissa nousi näiden teemoittelujen kautta minua kiinnostaviksi pääteemoiksi etenkin yksilön henkinen kasvu lajiin BiF:n kautta ja lajia varten. Henkinen kasvu BiF:n kautta tarkoittaa niitä henkisen kasvun työkaluja, jotka ovat kehittyneet lajin parissa kohdatuissa haasteissa, mutta ovat kasvattaneet yksilöä lajirajojen yli kohtaamaan haasteita jokapäiväisessä elämässä ja lajia varten tapahtunut henkinen kasvu, on niiden henkisten ominaisuuksien kehittymistä, joita nimenomaan omassa lajissa tarvitaan ja jalostetaan. Seuraavassa henkisen kasvun analyysissä

pyrinkin jakamaan henkisen kasvun lajista jokapäiväiseen elämään ja lajista lajia varten tapahtuneeseen kasvuprosessiin.

Tutkittavien tarinoissa toistuivat selkeästi useammassa tarinassa seuraavat ydinteemat eri yhteyksissä. Nämä usein toistuvat ydinteemat olivat: minätuntemuksen ja itsetuntemuksen kehittyminen, pitkäjänteisyyden kehittyminen, kasvu itsensä ylittämisen kokemusten myötä, henkinen kasvaminen liittyen suhteessa vanhempiin, puolisoon tai ystäväpiiriin sekä ”ihmisenä olemiseen” ja mielenvahvistumiseen liittyvät kokemukset sekä työelämässäkin tarvittavien taitojen kehittyminen itsesäätelyn kehittymisen kautta.

4.1. Kilpailijan itsetuntemuksen kasvu. ”Tärkeintä on, että tiedän itse kuka olen ja miten vahva olen”

Yhdeksässä tarinassa kahdeksassa mainittiin jollakin tavalla bikini fitnessissä kilpailemisen koettu vaikutus minäkuvaan ja itsetuntemuksen kehittymiseen positiivisella tavalla. Hirsjärven (1983, 115) mukaan minäkuva tai minäkäsitys tarkoittaa ihmisellä itsestään olevaa käsitystä, jollaisena hän itse itsensä näkee, jollaisena muut hänet näkevät tai jollainen hän haluaisi olla. Nämä ominaisuudet Hirsjärvi nimeää havaituksi todelliseksi minäksi, sosiaalisesti minäksi sekä ihanneminäksi. Hirsjärven mukaan kaikki kategoriat koskevat niin fyysisiä, kuin psyykkisiäkin ominaisuuksia. Tutkittavien tarinoissa esille nostetut merkitykset olivat nimenomaan todellisen minän merkityksiä ja liittyivät niin fyysisiin, kuin psyykkisiin ominaisuuksiin. Tutkittavien tarinoissa kuitenkin useammin esille tuotiin psyykkisiä ominaisuuksia ja niitä kuvailtiin yksityiskohtaisemmin, kuin fyysisiä ominaisuuksia. Mikä on mielenkiintoista, sillä laji on kuitenkin fyysinen urheilulaji ja tähtää fyysiseen kehonmuokkaukseen.

Eräs tutkittavista kertoi olleensa kilpaurheilun uransa alussa valmennuksessa, joka ei ollut ammattitaitoista ja järkevää ja joka vei hänet ylikuntoon, lievään sydänkohtaukseen ja vakavaan uupumiseen ja johti parin kuukauden liikuntataukoon.

Tutkittava kuitenkin koki, että kilpaurheilun jatkaminen, tuosta vastoinkäymisestä yli pääseminen ja tervehtyminen, lisäsivät hänen itseluottamustaan.

Liikuntatauon aikana alkoi kuitenkin mieli toipua ja pikkuhiljaa minussa heräsi joku aivan järkyttävä motivaatio – Tajusin varmaankin silloin, että haluan ihan oikeasti tehdä tätä ja että halusin todellakin kilpailla. Se oli tuonut ensin todella suuria vastoinkäymisiä, mutta niistä selviäminen vain vahvisti ajatuksiani. En sittenkään voinut vain ”antaa olla”. Tuntui, että olin taistellut itseni takaisin ja että se oli ollut todellakin sen arvoista. – Huomasin, että minusta löytyy järkkymätöntä päättäväisyyttä, sillä olin päättänyt tervehtyä, päättänyt tulla vahvaksi ja päättänyt nousta lavalle. Tällaisten asioiden tajuaminen on antanut valtavasti voimaa myös muualle elämänään, enkä tiedä olisinko koskaan löytänyt näitä ominaisuuksiani itsestäni ilman vastoinkäymisiäni. Luotan itseeni ja omaan arvostelukykyyni ja uskallan pitää kiinni omista mielipiteistäni. En pysty vaikuttamaan siihen millaisena perheeni tai muut minut näkee, mutta tärkeintä on, että tiedän itse kuka olen ja miten vahva olen.(Tutkittava1)

Tässä esimerkissä siis lajissa kohdatut fyysiset ja henkiset vaikeudet ja sairastuminen sekä siitä toipuminen nähtiin positiivisen kautta kasvattavina kokemuksina, jotka johtivat positiiviseen kokemukseen itseluottamuksen, oman arvostelukyvyn ja omien mielipiteitten takana pysymiseen.

Samanlaisia havaintoja lajin vaikutuksesta itseluottamukseen toi esille myös seuraava tutkittava. Hänestä lajin fyysisesti rankat treenit ja oman kropan muuttuminen kisakauden ulkopuolella olivat yhteydessä henkiseen kasvamiseen.

Irtisanoin itseni kisan jälkeisellä viikolla ensimmäisen valmentajan valmennuksesta ja aloin treenata mieheni ohjeiden mukaan ja ruokavalio meni myös täysin uusiksi. Aloin syödä todella paljon ja samalla treenata viii kertaa viikossa. Treenasin todella paljon jalkalihaksia, koska ne minulla olivat olemattomat. Tein rankkoja jalkatreenejä ja HIIT-harjoituksia kyykkytangolla joka treenissä. Aloitin pelkällä tangolla, mutta painot alkoivat nousta tasaisesti. Söin niin paljon, että lihaserottuvuutta ei vielä paljon ollut. Se oli rankkaa aikaa henkisesti. Painoin 13 kiloa enemmän, kuin kilpailupäivänä. Etelänlomalla syyskuussa 2013 en halunnut katsoa itseäni peiliin, ainakaan bikineissä. Treenitulokset kuitenkin puhuivat puolestaan ja tammikuussa 2014 alkoi dieetti seuraaviin kilpailuihin. Tuo vuoden kestänyt kovin kehitysvaihe vaikutti minuun henkisesti todella paljon. Koen, että rankat treenit tekivät minusta henkisesti melkein

voittamattoman. – Koen myös, että lajissa tullut henkinen kasvu vaikuttaa elämässäni. Olen itsevarmempi ja uudet tilanteet eivät jännitä minua ja koen usein olevani vahva ihminen. Uskon vahvasti siihen, että kun keho viedään aivan ääri rajoille, myös henkinen puoli kehittyy siinä samalla. (Tutkittava3)

Tässä kertomuksessa nostettiin esiin lajiin liittyvien fyysisesti rankkojen treenien ja henkisesti rankan kehonkoostumuksen ja fyysisen minäkuvan muuttumisen kehityskaudella, vaikuttaneen häneen henkisesti todella paljon, jopa niin paljon, että hän koki itsensä henkisesti melkein voittamattomaksi. Hän uskoo tämän johtuvan nimenomaan siitä, että kun keho viedään aivan ääri rajoille, myös henkinen puoli kehittyy samalla.

Se, että kehoa vietäessä ääri rajoille, oma usko itseensä ja sitä kautta henkisen kehityksen tapahtuminen toistui myös muiden tutkittavien tarinoissa. Tutkittava seitsemän käsitteli kertomuksessaan henkistä kasvua myös nimenomaan fyysisen treenaamisen kautta tulleeeksi ja kertoo tärkeimmän muiston bikini fitnessurheilijaksi kasvamisessaan olleen, ensimmäisen treenivuotensa valmennuksessa, jolloin hän omien sanojensa mukaan: ”reenasin kuin urheilija. Täytyy myöntää, että se kasvatti minua henkisesti ja fyysisesti.” Tutkittava neljä kertoi seuraavasti: ”Täytyy sanoa, että koko kilpailuihin valmistava dieetti oli todella kasvattava kokemus. Olen todella ylpeä siitä kovasta työstä, jonka tein päästäkseni kisakuntoon. Dieetti kasvatti myös henkistä puolta todella paljon ja osoitti itselleni sen, että pystyn mihin vaan, kun vain olen valmis tekemään töitä sen eteen – Myös itsetuntoni on parantunut huomasti ja osaan olla aidosti ylpeä itsestäni.” Samoilla linjoilla on myös tutkittava kuusi, joka kertoo: ”Voisin myös sanoa saaneeni itsevarmuutta lajin kautta.” Tutkittava kahdeksan antoi puolestaan kilpailemiselle itsensä henkisen kehittämisen merkityksiä: ”Koen, että kilpailemalla bikini fitnessin parissa kehitän itseäni jatkuvasti ihmisenä, henkisesti ja fyysisesti. Opin paljon kantapäähän kautta ja koen onnistumisia.”

4.2. Pitkäjänteisen työn merkitys. ”Töitä pitää tehdä paljon, että saavuttaa jotain mitä haluaa”

Tutkittavien tarinoissa toistui myös teema pitkäjänteisyyden ja kärsivällisyyden kasvamisesta, jotka tutkittavat itse vahvasti liittävät henkisen kasvamisensa prosessiin.

Olen oppinut häneltä [valmentaja] paljon myös henkisiä ominaisuuksia, ei pelkästään kilpailemiseen liittyviä asioita. Parhain oppimani asia on varmasti sellainen kokonaisuuksien ajatteleminen ja rento ja pitkäjänteinen suhtautuminen treeniin ja ruokaan. (Tutkittava 1)

Eräs tutkittava kertoo myös lajin vaikutuksesta kärsivällisyyteensä: ”Eli voin vain sanoa, että fitness on antanut elämälleni hyvän suunnan terveellisyiden kautta ja uutta merkitystä, nautin enemmän kaikesta mitä teen, koska mikään ei ole itsestään selvyys. Töitä pitää tehdä paljon, että saavuttaa jotain mitä haluaa, kärsivällisyys on kasvanut.” (Tutkittava 2) Toinen tutkittava kertoo bikinifitnessturheilun vaikutuksesta elämänsä muihin osa-alueisiin seuraavasti: ”Minusta on myös ihmisenä tullut pitkäjänteisempi. Treeni on myös parasta terapiaa, mikä auttaa aina jos on muuten stressaantunut tai huonolla mielellä. Sen jälkeen näkee asiat aina paremmassa valossa.” (Tutkittava 9) Tarinoissa tärkeämmäksi muistoksi sen, kun huomasi pystyvänsä elämään lajin vaatimaa kurinalaista elämää: ”Tärkein muistoni oli kun huomasin, että pystyn asettamiini tavoitteisiin ja kurinalaiseen elämään, mitä lajin harrastaminen vaatii. Olen aina omannut huonon itsekurin ja antanut laiskotukselle vallan.” (Tutkittava 8) Kärsivällisyyttä kuvataan eräässä kasvutarinassa seuraavasti työelämän kautta: ”Lajin kautta olen saanut ammennettua päättäväisyyttä ja pitkäjänteisyyttä työelämän tarpeisiin.” (Tutkittava 8)

4.3 Omien voimavarojen ylittäminen. ”Tiedän ylittäneeni itseni ja pystyväni koviin suorituksiin”

Tutkittavat toivat teksteissään esille myös useammassa otteessa itsensä ylittämisen tai mukavuusalueelta pois pääsemisen kokemuksia.

Olen ylittänyt omat odotukseni siitä mihin kykenen. Olen ollut aiemmin elämässäni hyvin vakavasti masentunut ja elämässäni on ollut ajanjakso,

jolloin en kyennyt lainkaan poistumaan kotoa, sillä olin niin masentunut, ahdistunut ja peloissani. Vaikka masennusta ei ole ollutkaan enää vuosiin, elin kauan aikaa vain mukavuusalueellani, joka oli melko kapea. En pystynyt kokeilemaan mitään uusia asioita, sillä ne ahdistivat niin kovasti. Jo se, että ylipäättänsä lähden ulos ovesta, kävelen salille ja teen treenini täysin yksin ja tuntemattomien ympäröimänä, olisi ollut vielä joitakin vuosia sitten täysi mahdottomuus. Olen tullut tämän harrastuksen myötä paljon rohkeammaksi, eikä uudet asiat enää aiheuta niin kovaa ahdistusta. Koen myös oloni turvallisemmaksi, koska olen fyysisesti vahvempi kuin ennen. Myös haastavat kisadieetit ovat osoittaneet minulle, kuinka vahva mieleni on, ja että minulla on henkisiä keinoja kestää epämukavuutta ja painetta. (Tutkittava 1)

Myös toinen tutkittava pohtii lajin vaikutuksia itseensä seuraavasti: ”[Bikini fitnessin] pitkäaikaisia vaikutuksia on ainakin se, että tiedän ylittäneeni itseni ja pystyväni koviin suorituksiin” (Tutkittava 7)

Tutkittavien kuvailemat kokemukset omista voimavaroista, itsensä ylittämisestä ja paineenkestämisestä lähestyvät voimaantumisen käsitettä. Sydänmaanlakan (2008, 37) mukaan yksilön voimaantuminen voidaan nähdä tietoisuuden kasvuna, minkä avulla yksilö tulee tietoiseksi perimmäisestä minästään ja omista voimavaroistaan.

Sydänmaasta tämä johtaa itsensä parempaan johtamiseen, mihin liittyvät positiivisuus, hyväksytyksi tuleminen tunne, hyvä itseluottamus ja selkeät päämäärät. Bikinifitness lajina esiintyy tutkittavien kertomuksissa voimaantumisen työkaluna, jonka avulla tutkittavat ovat tulleet tietoisiksi perimmäisestä minästä ja omista voimavaroistaan.

4.4 Lajin vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin. ”Tämä karsii mahdollisia elämänkumppaneita paljon”

Lajin vaikutuksia muihin elämän ihmisiin peilattiin ahkerasti jokaisen tutkittavan tarinassa. Lajin vaikutukset ihmissuhteisiin nähtiin joko niin, että lajin myötä tapahtunut kasvu johti joko ihmissuhteiden lähenemiseen tai etääntymiseen lajin kautta tulleen muutoksen ja kasvun myötä. Tutkittava yksi pohti suhdetta vanhempiinsa ja aikuiseksi kasvamista lajin myötä seuraavasti.

Se, että vanhempani ovat melko lailla ”sivussa” tämän harrastukseni suhteen, on ollut sellainen merkitys, että olen ymmärtänyt, että en välttämättä tarvitse vanhempieni hyväksyntää tekemilleni asioille ja olen täysin oman itseni ja harkintakykyni varassa ja se koskee myös elämäni muita alueita. Vanhempani eivät siis varsinaisesti kritisoi minua harrastuksestani, vaan sen asian suhteen vallitsee hiljaisuus. En tiedä onko hiljaisuus hyväksymisen merkki vai johtuuko hiljaisuus siitä, ettei heillä olisi mitään hyvää sanottavaa. Itse kyllä monesti osallistun tähän hiljaisuuteen, sillä en kerro tai puhu heille treeni- tai kisajutuista. Tämä on ollut minulle aikuiseksi kasvamista, sillä en kysele lupaa enää vanhemmiltani, ja teen päätöksiä oman arvostelukykyni pohjalta. (Tutkittava1)

Myös toinen tutkittava kertoo, ettei ole saanut vanhemmiltaan tukea lajille ja mainitsee sen herättämistä tunteista seuraavaa: ”Kotoa en ole koskaan saanut tukea lajille, niin surulliselta, kun se kuulostaakin”. (Tutkittava 6) Yksi tutkittavista koki kuitenkin lajin aikana tapahtuneen kasvuprosessin vaikuttaneen taas positiivisesti suhteessa vanhempiin.

Kaikista eniten tämän kasvuprosessin aikana on muuttunut suhteeni vanhempieni kanssa. En olisi ikinä uskonut miten kannustavia ja ymmärtäviä vanhempani tulevat olemaan etenkin dieetin aikana. On ollut mahtavaa huomata, että he ovat aidosti ylpeitä suorituksistani ja ymmärtävät, miten tärkeitä treenit ja ruokailut ovat minulle. Suhteemme on syventynyt ja välimme parantuneet huomasti, vaikka eivät ne koskaan ole mitenkään todella huonot olleetkaan. (Tutkittava4)

Vanhempien lisäksi lajissa tapahtuneen kasvuprosessin koettiin vaikuttaneen myös parisuhteeseen liittyviin teemoihin.

Parisuhteelleni harrastus on tehnyt hyvää, koska jaamme nykyään yhteiset intressit kehonrakennuslajeista ja treenaamisesta. Ennen harrastuksemme olivat erilaiset ja myös kiinnostuksen kohteet, joten on hienoa jakaa ne toisen kanssa. (Tutkittava 8)

Sen lisäksi, että laji on vaikuttanut monilla tutkittavilla syventävästi parisuhteeseen, kuvailee tutkittava kolme sen vaikutuksia ajatuksiin parisuhteesta ylipäätään seuraavasti:

Laji on vaikuttanut myös ajatuksiini parisuhteesta. Tällä hetkellä tilanne on ihanteellinen, koska mies ymmärtää tätä elämäntapaa, eläähän hän itse samalla tavalla, mutta tiedän, että jos jatkossa etsisin uutta parisuhdetta, niin en voisi olla ihmisen kanssa, joka ei jollakin tavalla urheile ja en ole myöskään varma, kestäisinkö ihmistä, joka tykkää käydä esimerkiksi baareissa. Tämä karsii mahdollisia elämänkumppaneita paljon. (Tutkittava3)

4.5 Lajin vaikutukset työelämän haasteisiin. ”Lajin kautta olen saanut ammennettua päättäväisyyttä ja pitkäjänteisyyttä työelämän tarpeisiin.”

Lajilla nähtiin olleen myös vaikutus ammatti-identiteetin ja työelämässä tarvittavien valmiuksien ja ominaisuuksien kehittymiseen. Tutkittava viisi kuvailee lajin vaikutusta ammatinvalintaan seuraavasti: ”Bikini fitness vei minut uuden ammatin pariin liikunta-alalle ja on opettanut minulle paljon urheilusta, ravinnosta, mielestä ja ylipäätänsä ihmisenä olemisesta ja uskon sillä olevan pitkälle kantava vaikutus elämässäni.” Tutkittava yhdeksän kuvailee lajin vaikutuksia nykyisiin työtehtäviinsä seuraavasti: ”Lajin kautta olen saanut valtavasti eväitä työhöni kuntosalilla auttaessani asiakkaita treenin, ravinnon ja elämänmuutoksen kanssa.” Tutkittava kuusi kertoo lajista olleen hyötyä muuallakin työelämässä, kuin liikunta- ja hyvinvointialalla: ”Lajin kautta olen saanut ammennettua päättäväisyyttä ja pitkäjänteisyyttä työelämän tarpeisiin.”

Näiden konkreettisten työelämä –esimerkkien lisäksi myös monet muut kertomuksissa esille tulleet sinnikkyys, itseluottamus ja pitkäjänteisyys – kuvailut toivat mieleeni itsesäätelyn teemat, jotka ovat oleellisia taitoja työelämässä menestymisen kannalta. Lajin parissa saadut oppimiskokemukset omista voimavaroista voivat toimia ikään kuin itseään toteuttavana ennusteena elämän muilla osa-alueilla ja ruokkia motivaatiota ja itsesäätelyä. Ruohotien (2000, 101-102) mukaan itsesäätely perustuu tietoihin, taitoihin ja uskomukseen, jotka ovat integroituneet oppimiskokemuksiin pitkällä aikavälillä. Tällöin lajin parissa saadut oppimiskokemukset, jotka vaikuttavat positiivisesti tutkittavien itsetuntemukseen tai lajintuntemukseen liittyviin tietoihin, taitoihin lajin parista tai omiin kykyihin luottamisesta sekä uskomuksiin itsestä tai tilanteisiin vaikuttamisesta, voivat kehittää muiden elämän osa-alueiden itsesäätelytaitoja, joita tarvitaan esimerkiksi työelämässä. Ruohotie näkee itsesäätelyä koskevien tulkintojen myönteisyyden johtavan sisäisen motivaation voimistumiseen, oppimistulosten parantumiseen sekä vastuuntunnon ja tehokkuuden paranemiseen. Eli juuri niiden teemojen, joita tutkittavat itsekin toivat esille tarinoissaan.

4.6 Vaarallinen fitness

On mielenkiintoista ja tutkittavan arvoista, että yhdeksästä tutkittavistani yksikään ei kokenut fitnessin itsessään olevan fyysisesti tai psyykkisesti vaarallista tai aiheuttaneen ongelmia, vaan he kaikki kokivat fitnessin kasvattaneen heitä henkisesti ja tuoneen tietoisuutta fyysisesti terveellisistä elämäntavoista. Olin lähettänyt haastattelupyynnön kuitenkin taustaltaan ja kisamenestykseltään hyvin erilaisille tutkittaville, joita kuitenkin kaikkia

yhdisti se, että he olivat kilpailleet joko lajinsa SM-kisoissa ja läpäisseet siihen vaadittavat karsinnat tai vaihtoehtoisesti sijoittuneet kuuden parhaan joukkoon jossakin toisessa IFBB:n bikinifitness -kilpailussa, joukossa mahtui myös kilpailujen voittajia, SM-mitalisteja sekä kansainvälisissä kisoissa kilpailleita urheilijoita. Vaikka valitsin tutkittavat osin satunnaisesti, tein tietoisin valinnan laittaessani tutkittaville kutsuja, että kutsun tutkimukseen mukaan eri tavalla kilpailuissa sijoittuneita ja useamman kerran kisanneita, enkä vain harrastusmielessä kuntosalilla treenaavia tai bikinifitness –kilpailuista haaveilevia tyttöjä. Huomioin kuitenkin, että kutsuin hyvin eri tavalla menestyneitä ja ansioituneita kilpailijoita, joten kokemukset lajista olivat täten monipuoliset, enkä voinut odottaa kilpailumenestyksen perusteella tietyn tyyliä vastauksia, joten tämä ei voinut johdatella siihen, että vastauksista tulisi tietynlaisia.

Muun muassa Helsingin sanomien Terveys-osiossa käsiteltiin 14.8.2014 fitnessin vaarallisuutta otsikolla Pakko saada sixpack. Artikkelissa Heini Maksimainen käsittelee fitnesskilpaurheilua terveys –näkökulmasta haastatteleamalla entistä fitnesskilpailijaa Nora Yrjölää tämän kisadieetin henkilökohtaisista kokemuksista. Yrjölä kertoo Helsingin sanomien haastattelussa omakohtaisten kokemustensa valossa, että hänen mielestään fitness-kroppa ei ole terve ja fitness on sallittu syömishäiriö, joka voi pahimmillaan pilata terveyden. Perusteluina tälle Yrjölä kertoo omakohtaisia muistojaan kisadieetistään, jonka aikana hän kertoi olleensa väsynyt ja surullinen. Artikkelin hakee tukea fitnessin vaarallisuuden perusteille haastatteleamalla syömishäiriökeskuksen ravitsemusasiantuntijaa Patrik Borgia, joka myöntää että syömisin kontrollointi saattaa johtaa ahmimiseen. Borgin jälkeen artikkelissa saavat suunvuoron syömishäiriökeskuksen toiminnanjohtaja Marjo Sandvik ja syömishäiriökeskuksen toiminnanjohtaja Pia Charpentier, joiden mukaan terapeuttien vastaanotoille hakeutuu henkilöitä, joiden syöminen on häiriintynyt fitnessharrastuksen vuoksi. Artikkelissa puheenvuoron saa myös

lääkäri Ulla Slama, jonka mukaan liiallinen treenaaminen johtaa kehon stressitilaan, joka aiheuttaa naisilla osteoporoosia ja kuukautiskierronhäiriöitä sekä miehillä testosteronin puutosta. Ainut artikkelin vaihtoehtoinen näkökulma fitnessin vaarallisuuteen tulee fitnessurheilulajien liiton IFBB:n puheenjohtajalta KP Ouramalta, jonka mielestä terveysongelmien syy ei ole itse fitness, vaan se miten lajia harrastetaan. Ourama peräänkuuluttaakin realistisia muutoshaasteita, aikaa muutokseen sekä personal trainerien ja valmentajien ammattitaitoa. Ouraman mainitsemat asiat tulevat esille myös tutkittavieni haastatteluissa, jossa valmentajan merkitys tuodaan esille positiivisessa ja negatiivisessa valossa, tutkittavat kirjoittavat, että eivät ole vielääkään valmiita vaan haluavat kehittyä kokoajan lisää ja kertovat, kuinka laji on opettanut heille kärsivällisyyttä.

Tutkittavien ajatuksia median antamasta fitnesskuvasta. ”Luulen, että monille täysin lajista ulkopuolisille tulee mielikuva, että tämä vie sinut hautaan tai ainakin hulluksi ja dieetti on synonyymi sanalle kärsimys”

Tutkittavien kertomuksissa viitattiin useaan otteeseen median luomaan kuvaan fitnessin vaarallisuudessa. Tutkittavat peräänkuuluttavatkin omista kertomuksissaan valmentajan ja kilpailijan omaa vastuuta, eivätkä allekirjoittaneet itse fitnessin lajina olevan vaarallista.

Edeltävä valmennukseni oli kaikkea muuta kuin ammattitaitoista ja järkevää ja siitä seurasi sitten ylikunto, lievä sydänkohtaus ja vakava uupuminen. Lääkäri kielsi kaiken liikunnan kahdeksi kuukaudeksi. Ensiksi ajattelin, että antaa olla, unohdan koko bikini fitnessin ja kilpailun. Toki siinä vaiheessa mielikin oli jo ihan väsynyt edes ajattelemaan koko asiaa ja luulin, että en vain ole sopiva kilpaurheilijaksi. Liikuntatauon aikana alkoi kuitenkin mieli

toipua ja pikkuhiljaa minussa heräsi joku aivan järkyttävä motivaatio. Tajusin, että vika ei ollut minussa, vaan valmentajassani ja hänen ohjeissaan, joita olin tarkasti noudattanut. Kuten jo aiemmin totesin, olen hyvä noudattamaan ohjeita, ja olin noudattanut niitä aivan totaaliseen tilttiini asti. – Toinen tapa [medialla] on kauhistella kisadieettien ja lajin vaarallisuutta. En ole kauheasti kohdannut omaa näkemystä vastaavaa uutisointia. Paljolti ja harmittavasti itse kilpailijat osallistuvat tällaisen kuvan antamiseen. – Mitä näkee usein on entisten kilpailijoiden tilitys pilalle menneestä aineenvaihdunnasta ja terveydestä, ja että se on fitneksen syy. En ymmärrä tätä, sillä vaikka itsekkin olen ollut todella lähellä menettää terveyteni tämän lajin takia, mutta en ole koskaan ajatellut, että se olisi varsinaisesti itse lajin vika. Itse koin, että vika oli valmennuksessa ja tavallaan myös itsessäni, sillä en ottanut selvää tarpeeksi valmentajastani ja mikä oleellisinta, en kuunnellut kehoni viestejä, kun väsymys alkoi painaa. En myöskään raportoinut rehellisesti valmentajalle olostani, vaan väitin että olen energinen. Ehkä tällaiset asiat, omat virheet ja vastuu itsestä, on liian vaikeita myöntää itselleen, saati toisille, ja siksi sitten syytellään koko lajia. – Luulen, että omalla kohdalla jatkamiseeni vaikutti myös se, että olen ollut bodylajeista kiinnostunut jo kauan ja tiesin jo valmiiksi millaista valmennus parhaimmillaan on, niin en antanut periksi yhden huonon valmennuskokemuksen vuoksi. Uskon, myös, että osa näistä mediassa tilittävistä ihmisistä ovat jollakin tavalla katkeria siitä, että menestystä ei ehkä tullut sillä tavalla kuin he olisivat halunneet, ja onkin helpompaa tehdä tyhjäksi koko haave, ”en olisi oikeasti halunnutkaan” –tyylisesti. (Tutkittava1)

Tutkittavan tekstissä esille nousivat valmentajan ammattitaidon merkitys, omakohtainen ja pitkäaikainen lajin seuraaminen ennen kilpailu-uraa ja oman kehon viestien kuuntelun sekä itsestään vastuunottamisen merkitys. Oman kehon kuuntelu ja vastuu itsessään, ovat juuri näitä ominaisuuksia, joita tutkittavat nostivat kertomuksissaan esille henkisen kasvuprosessin tiimoilta. Kyseessä voidaan nähdä siis olevan kasvu lajissa vaadittavien ominaisuuksien tutkimiseen.

Ammattitaitoisen valmennuksen merkitystä kuvailtiin myös seuraavasti: ”Itse koen fitneksen hyvänä ja turvallisena elämäntapana, jos oman elämän arvot/asiat ovat kunnossa. Tällä hetkellä myllytys [mediassa] on kohtalaisen negatiivista, joten siksi en ole seurannut mitään näistä esillä olevista keskusteluista, teen tätä itseni vuoksi. On myös tärkeää, että varsinkin nuorilla on mukana ammattitaitoinen valmentaja, joka osaa ohjata oikeaan suuntaan, jos kaikki ei mene niin kuin pitää.” (Tutkittava8)

Myös seuraavassa tarinassa nostetaan esiin valmentajan merkitys sekä kilpailijan oman vastuu, esille pohdittaessa median tapaa käsitellä BiF -lajia.

Minua suututtaa jonkin verran erilaisten lääke- ja liikuntatieteen ihmisten uutisoinnit bikini fitness – kilpailijoista. Näissä uutisissa väitetään kivenkovaa, että bikini fitness –urheilu on pelkkä syömishäiriö, eikä ole esimerkiksi oikeaa urheilua. Tämä on kuitenkin täysin valmentajan ja itse kyseisen henkilön vastuulla. On varmasti monia tyttöjä, jotka tekevät tätä itsekseen ilman valmentajaa ja syövät aivan liian vähän ja liikkuvat liikaa, koska kuvittelevat, että asiat täytyy tehdä tietyllä tavalla. Näin syntyy niitä syömishäiriöitä. Itse koen olevani täysin terve, vaikka harrastankin tätä ja takana on useampi dieetti. Ammattitaitoinen bikini fitness –valmennus ei aja ketään syömishäiriöpotilaaksi. (Tutkittava3)

Terveyden ja turvallisuuden lisäksi valmentajalla nähtiin olleen myös suuri vaikutus kilpailijan motivaatioon, jonka tutkittavat liittivät kertomuksiin henkiseen kasvuun ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Oma valmennussuhteeni ei ollut ehkä se kaikista parhain, sillä valmentajillani ei ollut kovin laajaa kokemusta lajin parista. Jouduinkin paljon pohtimaan sitä, että tehdäänkö asiat oikein ja lajin vaatimalla tavalla, mikä söi osaltaan motivaatiota. Nyt valmennuksen vaihtumisen myötä myös luotto valmennukseen on parantunut, mikä on vaikuttanut suoraan myös omaan motivaatiooni. (Tutkittava4)

Yksi tutkittavista on puolestaan sitä mieltä, että on ainoastaan hyvä, että lajia kritisoidaan mediassa ja myös hän peräänkuuluttaa valmentajan vastuuta, kilpailijan pohjakuntoa sekä omaa vastuuta.

Mediassa arvostellaan lajia paljon ja hyvä niin, sillä tarkkana täytyy olla, kenet ottaa valmentajakseen, mikä pohjakunto tulevalla kilpailijalla on, täytyy tiedostaa lajin riskit ja punnita omat toiveet ja tavoitteet kunnolla ennen kuin lajin pariin hyppää. (Tutkittava5)

Eräs tutkittavista kertoo, että hänellä ei ole ollut valmentajistaan hyviä kokemuksia, mutta samalla hänestä jokaisella urheilijalla pitäisi kuitenkin olla joku asiantunteva valmentaja, mikä ehkäisisi fitnessin vaaroista uutisointia:

Urheilijalla on mielestäni oltava myös valmentaja. Bikini fitness on kovaa urheilua ja jos sitä käyttää väärin eli esimerkiksi laiminlyö harjoittelun, levon ja ravinnon suhdetta, seuraa siitä mitä todennäköisimmin terveydellisiä ongelmia, joita on ikävä kuulla/lukea. – Toivon, että valmentajat ottavat suuremman vastuun siitä, kuka on valmis lajin pariin ja kuka ei tai ainakin ottavat vastuun siitä, onko valmennettava valmis nousemaan lavalle vaiko ei. Pahimmillaan tämä tuo todella kovan pettymyksen ja itsetuntoon vaikuttavan pudotuksen kilpailijalle. (Tutkittava7)

Tutkittava tuo siis kertomuksessaan fyysisien haasteiden ja vaarallisuuden lisäksi valmentajan vaikutuksen myös henkiseen pettymykseen ja itsetuntoon.

Eräs kilpailijoista peräänkuuluttaa kertomuksessaan BiF -urheilijan omaa vastuuta ja ”urheilijaluonnetta”, jota laji hänen mielestään vaatii.

Luulen, että monille täysin lajista ulkopuolisille tulee mielikuva, että tämä vie sinut hautaan tai ainakin hulluksi ja dieetti on synonyymi sanalle kärsimys. Omasta ja monen muun tuntemani bikini fitness –urheilijan puolesta, voin ainakin sanoa, ettei näin ole. Valitettavasti homma menee yleensä niin, että mediassa negatiiviset jutut ovat myyviä. Nyt kun on melkoinen fitness-buumi päällä, niin lajiin lähtee myös mukaan tyttöjä, jotka eivät ole urheilija-luonteita, ja sitähän tämä kuitenkin vaatii. (Haastateltava9)

Eräs tutkittavista on sitä mieltä, että lajista saa mediassa tietyytyyppisen kuvan, sillä lajista tuodaan blogeissa ja mediassa esille vain tietyt puolet ja hänen mielipiteensä on, että on kilpailijoiden omalla vastuulla, millainen kuva lajista luodaan.

Valtamedia vääristää yleensä kaikkea, mistä kiinnostuu. On yleistä, oli laji mikä hyvänsä, että uutisointiin ja mielikuvamarkkinointiin poimitaan palasia kuin rusinoita pullasta. Varsinaista totuutta voi olla vaikea löytää kaiken sen informaatiotulvan ja mielikuvien sekamelskasta. Myös kisailijat omalta osaltaan edesauttavat sitä. – Myös fakta, että kauneusleikkaukset ja pienoperaatiot ovat suosittuja lajin harrastajien parissa, nostaa sen media-arvoa. Plastikkakirurgisia palveluita tarjoavat yritykset tekevät yhteistyösopimuksia kisailijoiden kanssa –markkinointimylly on valmis. Lajiin vihkiytymätön ihminen lukee kilpailijan blogia ja väärinkäsitys on luotu Lajista ei nähdä muuta kuin kisakunto, silikonit, botuliini ja hyaluronihappohoidot. Sellainen ihminen, joka on vaikutteille altis, imee nämä mielikuvat faktoina ja apinoi niitä sitten omassa elämässään. Valtamedian antama kuva ei ole todellisuutta, mutta en välttämättä sanoisi, että sen pitäisi olla jollain tapaa erilainenkaan. Valtamedian kuva on sellainen, millaiseksi me lajin harrastajat sen teemme. (Tutkittava6)

5 POHDINTA

Kuten edellä mainitsin, lähdin siis alkujaan tekemään tutkimusta aiheesta bikinifitnessurheilijaksi kasvaminen aikuisiässä. Alkuperäinen tutkimuskysymykseni oli tutkia bikini fitness –urheilijoiden lajiin kasvamiseen liittyvien tarinoiden pohjalta, mitä yhteisiä elementtejä kertomuksissa ja tutkittavien nimeämissä kokemuksissa esiintyy sekä miten niissä näkyy urheilijaidentiteettiin kasvaminen aikuisiällä ja milloin tutkittavat ovat alkaneet pitää itseään niin sanotusti urheilijoina. Lisäksi tarkoitukseni oli myös kasvatustieteiden kautta selvittää, ketkä toimivat kasvattavina tahoina ja opettajina lajiin kasvamisen prosessissa. Tutkimusaineistoista nousi lopulta analyysivaiheessa kiinnostavammaksi selvittää, mitkä kokemukset lajin parissa kasvattivat tutkittavia lajia varten sekä miten tutkittavat kasvoivat henkisesti elämän muilla osa-alueilla lajin myötä.

Lähes jokaisessa tarinassa mainittiin jollakin tavalla termi ”henkinen kasvu” tai vastaavaa ilmiötä tarkoittava termi tai psyykkiseen kasvuun johtava tapahtumaketjun kuvaus, joten laajensin lajiin kasvu –näkökulmaa urheilijaidentiteettiin kasvamisesta kasvuun BiF:n varten ja BiF:n avulla. Joka kertomuksissa toistuva tutkittavien henkisen kasvun kokemus ja oman mielen vahvistuminen ja elämänlaadun paraneminen sitä kautta, ei vastannut sitä näkökulmaa, mitä lehdissä kirjoitellaan bikini fitnessistä ja sen vaarallisuudesta. Tutkittavani kokivat, että myös ne lajissa kohdatut fyysiset haasteet ovat vahvistaneet heitä niin fyysisesti, kuin psyykkisesti. Tutkimuksessani en tutki lajin fyysisiä haasteita tai niiden vaikutuksia yksilön fyysiseen terveyteen, enkä ota tietenkään terveys-, liikunta- tai lääketieteiden kautta kantaa fitnessin vaarallisuuteen tai terveellisyteen. Huomion arvoista kasvatustieteelliselle tutkimuksella kuitenkin on, että tutkittavien tarinoissa lajissa kohdatut fyysisetkin haasteet nähtiin henkisesti voimaannuttavina, opettavina ja kasvattavina sekä lajin nähtiin vaikuttavan positiivisesti yksilön itsesäätelyyn ja elämään ylipäättänsä.

Mielestäni tärkeimmät ja useimmiten tutkimuksen tarinoissa toistuvat henkisen kasvun ydinteemat olivat: minätuntemuksen ja itsetuntemuksen kehitys, kärsivällisyyden kasvaminen, poistuminen mukavuusalueelta, läheisiin ihmissuhteisiin liittyvä muutos sekä elämässä, kuten esim. työelämässä tarvittavien taitojen kehittyminen itsesäätelyn kehittymisen kautta.

Kyseessä oli vain yhdeksälle suomalaiselle lajin harrastajalle tehty narratiivinen tapaustutkimus, joten laajempaa yleistystä koskettaen esimerkiksi kaikkia IFBB:n BiF –kilpailijoita tai tiettyyn urheilulajiin kasvusta, tutkimuksesta ei voi tehdä. Minulle tärkeämpää on tutkia, mitä merkityksiä ja tarinoita juuri nämä tutkittavat itse tuottavat ja kuvailevat omakohtaisia kokemuksiaan. Kuitenkin se, että lajin kasvutarinan olivat kirjoittaneet hyvin erilailla kilpailuissa sijoittuneet tutkittavat ja eri pituisen ajan kilpailuissa kilpailleet, nähtiin vastaukset ja ilmiöt hyvin samansuuntaisina, eikä teemoista poikkeavia kokemuksia tullut ilmi.

Tutkimuksen luotettavuuteen saattaa vaikuttaa se, että olen tutkijana tutkittaville tuttu lajin parista ja tutkittavat eivät sähköpostilla periaatteessa voineet toimittaa minulle kertomuksia anonymista, vaikka tämäkin toki olisi onnistunut. Vaikka tutkittavien anonymiteetti säilyy tutkimuksessa, on kuitenkin Suomessa niin pienet piirit lajin sisällä, että se ei estä tutkimuksen lukijoita arvailemasta, kuka on vastannut mitäkin ja kestä on kyse. Uskon, että tämä vaikutti tutkimuksessani enemmän vastaamatta jättämiseen ja tutkimuksen osallistujamäärään, kuin palautettujen tarinoiden sisältöön. Olin ainakin hyvin positiivisesti yllättynyt tutkittavien tarinoiden henkilökohtaisuudesta, pohdinnasta ja syvyydestä.

Aihe tarjoaa monia mielenkiintoisia jatkotutkimuksen paikkoja riippuen siitä, haluaako tutkimusta syventää tarkemmin tutkimaan kasvutarinoiden merkityksiä, lajiin kasvamista ylipäättänsä, erilaisia lajiin kasvattavia tahoja

tarkemmin vai sitä, mitä henkinen kasvu on kasvatustieteiden kannalta. Oma tutkimukseni oli pintaraapaisu aiheeseen näiden kaikkien näkökulmien kautta. Mielenkiintoisin jatkotutkimuksen paikka olisi työstää aihetta kuitenkin itsesäätelytaitojen kehittymisen merkityksestä kasvuprosessin kannalta. Jos olisin tutkimukseni alkuvaiheessa keksinyt tarttua näkökulmaan itsesäätelytaidoista tarkemmin, olisi tutkimus lähestynyt aihetta lähemmin niiden kautta, eikä vain ohimennen lainannut Ruohotien ajatuksia itsesäätelystä ja motivaatiosta aineiston analyysin alakappaleessa, jossa pohdittiin lajin merkitystä työelämässä pärjäämiseen. Näen kuitenkin itsesäätelyn kehittymisen ja sitä kautta henkisen kasvun yhdistävän näitä kaikkia eri teemoja, joita tutkittavat nimittivät kasvutarinoissaan. Toinen mielenkiintoinen lähestymistapa ja jatkotutkimuksen paikka, jolla olisin voinut tarkemmin syventää tutkimustani, olisi ollut kasvatustieteellinen itsensä johtaminen ja henkinen kehittäminen, johon olisi saanut paljon itsensä johtamisen näkökulmaa ja työkaluja Pentti Sydänmaanlakan ajatuksista.

6 LÄHTEET

Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka (2006) KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html>. (Viitattu 26.12.2014.)

IFBB Finland. Viitattu 19.12.2014. <<http://www.ifbb.fi/>>

Eichberg, Henning (1987) Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Jyväskylä: Vastapaino, 27.

Erkkilä, Raija (2008) Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – Tulkinta – Ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 195-224.

Heikkinen, Hannu (2001) Narratiivinen tutkimus – Todellisuus kertomuksena. Teoksessa Juhani Aaltonen & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-Kustannus, 116-132.

Hirsjärvi, Sirkka (1983). Kasvatustieteen käsitteistö. Helsinki: Otava, 115.

Hyvärinen, Matti (2006) Kerronnallinen tutkimus. <http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf> , sivu 16 (Viitattu 26.12.2014)

Kinnunen, Taina (2001) Pyhät bodarit. Helsinki: Gaudeamus, 311.

Laine, Timo (2001) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkulma. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-Kustannus, 26-43.

Lehtonen, Mikko & Herkman, Juha (toim.) (1999) Identiteetti. Tampere: Vastapaino, 20.

Maksimainen, Heini. Pakko saada sixback. Helsingin Sanomat [verkkoliite]. 14.8.2014 [viitattu 27.12.2014]. Saatavissa: <http://www.hs.fi/terveys/a1407925534204>

Riitta Rissanen. 2006. Fenomenografia. Luku 5.1. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen

tietoarkisto. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 22.12.2014.)

Ruohotie, Pekka (2000) Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Juva: WSOY, 101-102.

Suoninen, Eero (2012) Identiteettien rakentuminen. Teoksessa Arja Jokinen ym (toim.) Kategoriat, kulttuuri & moraali. Tampere: Vastapaino, 89-130.

Sydänmaa, Pentti (2008) Älykäs itsensä johtaminen. Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. Helsinki: Talentum, 37& 296.

Syrjälä, Leena (2001) Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus, 203-214.

Liite 1(1)

Teen pro gradu –tutkielmaa Tampereen yliopiston kasvatustieteelliseen tiedekuntaan liittyen naisten bikini fitness –kilpaurheiluun ja elämäntapaan sekä fitnessyhteisöön kasvamisen teemoista. Haluaisin kuulla sinulta tutkimustani varten omaelämäkerrallisen tarinan omakohtaisesta kasvustasi lajin parissa. Tarinan pituudella ei ole väliä ja tarinan voit kirjoittaa minä-muodossa tai kolmannessa persoonassa. Tärkeintä on, että teksti on realistinen kertomus siitä, kuinka asiat itse näet ja koet. Aineistot käsitellään luottamuksellisesti ja anonymiteettiä säilyy. Alla on avustavia kysymyksiä kertomuksen laadintaan.

1. Muistele, miten löysit bikini fitnessin ja päädyit lajin pariin
2. Jos määrittelisit yhden tärkeimmän muiston kasvustasi bikini fitness –urheilijaksi, se olisi...
3. Muistatko kasvussasi bikini fitness -urheilijaksi erityisen haastavaa ajanjaksoa?
4. Miten sanoisit sen vaikuttaneen itseesi?
5. Millaisia rooleja muut henkilöt ovat saaneet kasvuprosessissasi bikini fitness -kilpailijaksi? Ketä nämä henkilöt ovat olleet ja mikä merkitys heillä on ollut kasvuprosessissasi? Kuka/ketkä ovat olleet suurimmat opettajasi/valmentajasi/mentorisi?
6. Miten kuvailisit lajin pitkäaikaisia vaikutuksia itseesi muilla elämän osa-alueilla?
7. Pohdi, milloin aloit pitää itseäsi bikini fitness –urheilijana tai milloin voi mielestäsi, kutsua itseään valmiiksi bikini fitness –urheilijaksi
8. Mieti, millaisen kuvan valtamedia mielestäsi antaa bikini fitness -urheilijoista ja miten tämä kuva vastaa tai eroaa omasta käsityksestäsi bikini fitness -urheilijasta ja lajiin kasvamisesta
8. Onko muuta, mistä haluat kertoa aiheeseen liittyen?

Toivon tarinat marraskuun 2014 loppuun mennessä sähköpostilla osoitteeseen: jasmi.qvick@uta.fi.
Laita otsikkokenttään otsikko: ”Gradu/fitness”.