

# MIKÄ SIENIRIHMASTO SIELLÄ ALLA PIILEEKÄÄN? TOIMINTATUTKIMUKSEEN OSALLISTUNEEN PERHEENÄIDIN LIIKUNTASUHDE OSANA IDENTITEETTIÄ

ESA ROVIO, ANITA SAARANEN-KAUPPINEN, MARJUKKA PIRKKALAINEN, LIISA LAUTAMATTI

Yhteyshenkilö: Esa Rovio, LIKES-tutkimuskeskus Viitaniementie 15a 40720, Jyväskylä.  
Puh. 050-4011951. Sähköposti: esa.rovio@likes.fi.

## TIIVISTELMÄ

Rovio E., Saaranen-Kauppinen A., Pirkkalainen M., Lautamatti L. 2013. Mikä sienirihmasto siellä alla piileekään? Toimintatutkimukseen osallistuneen perheenäidin liikuntasuhde osana identiteettiä. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 67–74.

■ Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata toimintatutkimusryhmään osallistuneen liikunta-aktiivisuuttaan edistävän perheenäidin identiteettityötä ja arvioida muutosprosessin tukemiseen liittyviä ohjaamisen haasteita. Tutkimuksen aineisto koostui perheenäidin neljästä teemahaastattelusta sekä tutkijan ja äidin välisestä sähköpostiviestinnästä. Analyysimenetelmiä olivat narratiivinen analyysi ja teemoittelu.

Liikunta-aktiivisuuden edistäminen suuntasi perheenäidin syväliikkeen identiteettityöhön, joka kohdistui hänen elämänsä ja arkeensa: menneisyyteen, perheen käytäntöihin, äitiyteen, arvoihin, työhön ja ihmissuhteisiin. Tutkimus toi näkyväksi liikuntasuhteen murros- ja muutospohdan ja sen, ettei liikuntasuhde ole vain suhde liikuntaan. Identiteettityö asetti haasteita ryhmän ohjaamiselle: ohjaaminen on tasapainottelua yksilö- ja ryhmäprosessin välillä.

Liikunta-aktiivisuuden edistäminen on usein hyvin henkilökohtainen asia, joka kytkeytyy monimutkaisella tavalla yksilön omaan elämänhistoriaan, ihmissuhteisiin ja arjen lähiympäristön normatiivisiin käytäntöihin. Nopeita ratkaisuja suomalaisten liikuttamiseksi ei ole olemassa.

*Asiasanat: liikunta-aktiivisuus, identiteetti, liikuntasuhde, toimintatutkimus, narratiivisuus.*

## ABSTRACT

Rovio E., Saaranen-Kauppinen A., Pirkkalainen M., Lautamatti L. 2013. What lies beneath a fungal thread? An identity construction of a mother who participated in an action research. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 67–74.

■ The purpose of the current study was to describe the identity construction of a mother who improved her own physical activity, and to estimate the challenges associated with supporting the process of change. The research data consisted of four theme interviews and emails between the researcher and the research subject. The data were analysed by narrative analysis and theme identifying.

The promotion of physical activity directed the mother toward deep identity construction that focused on the mother's current and past life: her family customs, motherhood, values, work, and social relationships. The research highlighted the turning point and change in physical activity relationship. Physical activity relationship does not mean only one's attitude towards physical activity. The mother's identity construction set challenges for tutoring the group: tutoring means balancing between individual and group processes.

Promoting physical activity can be very personal and is complicatedly connected to an individual's life history, relationships, and everyday life's normative customs. There are no quick solutions to promote physical activity within the Finnish society.

*Key words: physical activity, identity, physical activity relationship, action research, narrative approach.*

## JOHDANTO

Kansalaisten vähäisestä liikunta-aktiivisuudesta on tullut länsimaissa suuri tulevaisuuden haaste. Riittämätön liikunta-aktiivisuus rapauttaa ihmisten kuntoa, lisää kansansairauksia, sairauspoissaoloja työstä ja terveydenhoitokuluja. Talousvaikutusten arvioita korotetaan toistuvasti.

Aiempi tutkimus on kohdentunut väestöryhmien liikunta-aktiivisuuden mittaamiseen (Husu ym. 2011) ja objektiivisten mittareiden kehittämiseen (Aittasalo ym. 2010). Keskeinen lähestymistapa on ollut liikkumiseen yhteydessä olevien tekijöiden tunnistaminen (Trost ym. 2002). Liikunta-aktiivisuuden perustan etsimisessä on pitkät perinteet motivaatiotutkimuksessa (Soini 2006). Tutkimus on tuottanut erilaisia liikunta-aktiivisuusmalleja (Noland & Feldman 1984) ja teorioita (Salmela 2006), jotka ovat olleet perustana liikuntainterventioille. Interventiot eivät ole kuitenkaan pystyneet löytämään viisasten kiveä, jolla ihmiset saataisiin liikkeelle. Kompastuskiviä on ollut useita, kuten yksilön irrottaminen arjen ryhmistään ja ympäristöstään, suunnitelmien liällinen tutkija- ja asiantuntijalähtöisyys sekä interventioiden lyhytkestoisuus (Rovio & Pyykkönen 2011). Kohdattujen ongelmien vuoksi suunnitteilla onkin ollut kokonaisvaltaisia ja monitasoisia ekologisia malleja (Gorely ym. 2007).

Kriittisesti arvioiden vähän liikkuvien tutkimus on vielä lähtörudussa (Biddle & Mutrie 2008). Ehkäpä yllättäen vähän liikkuvia on tavoitettu niukasti tutkimuksen kohteeksi. Yksityiskohtaisia kuvauksia tavallisen suomalaisen elämäntavoista, arjen valinnoista, elämää ohjaavista rakenteista, arkea määrittävistä ihmissuhteista, asenteista, arvoista ja merkityksistä ei ole. Vähän liikkuvien elämäntaaren aikana liikuntaan vaikuttavat epäjatkuvuus- ja murroskohdat ovat vielä tunnistamatta. Myöskään erilaisissa interventioissa ei ole kuvattu liikunta-aktiivisuuden muutosprosessia.

Jokaisella ihmisellä on liikuntasuhteensa (Koski 2004; Uusi suunta liikuntatutkimukseen 2009). Suhde liikuntakulttuuriin ja liikkumiseen määrittyy monimutkaisella tavalla sosiaalisen maailman erilaisten ryhmäjäsenyyksien kautta. Tärkeitä sosiaalistajia ovat koti, kaverit ja ystävät, media, koulu, asuinympäristö ja liikuntaseurat (Lehmuskallio 2007). Jos suhde liikuntaan on rakentunut useiden vuosien tai jopa vuosikymmenien aikana, myös suhteen muuttuminen vie aikaa.

Liikuntasuhde on oivaltava liikuntasosiologinen käsite, mutta sitä voisi myös laajentaa voimakkaammin psykologiseen ja sosiaalipsykologiseen suuntaan. Yksilö määrittää omaa suhdettaan liikkumiseen yhä uudelleen ja uudelleen erilaisissa elämäntilanteissa ja vuorovaihtussuhteissa. Liikuntasuhde on osa yksilön minuutta ja identiteettiä. Identiteetin voidaan ajatella rakentuvan ja muuttuvan yksilön ja muiden ihmisten välisissä suhteissa, sillä yksilö peilaa ja vertaa itseään toisiin kaiken aikaa (Mead 1962). Identiteetin työstäminen onkin vuoropuhelua persoonallisen ja sosiaalisen välillä: sen pohtimista, kuka ja millainen on ja miten erilaiset sosiaaliset roolit ja ryhmäjäsenyydet tätä määrittävät (Woodward 2002). Yksilö myös pyrkii identiteettityössään sekä luomaan että uusintamaan kielellistä kertomusta itsestään ja suhteestaan muihin ihmisiin, erilaisiin ryhmiin ja yhteisöihin. Itseen liittyvän kertomuksen, narratiivin, rakentamisen voidaan nähdä olevan keskeinen osa identiteettityötä, ja toisinaan identiteetti saatetaankin käsittää sekä sisäiseksi että kerrotuksi narratiiviksi itsestä (Heikkinen & Syrjalä 2002; McAdams 1993; McAdams ym. 2006; Hänninen 1999).

Muutos passiivisesta aktiiviseksi liikkujaksi on usein jonkinlaista identiteettityötä vaativa ja haastava prosessi, jossa voidaan karkeasti erottaa myös erilaisia vaiheita, aivan kuten muissakin elämäntapamuutoksissa (Prochaska & Velicer 1997). Yksilön tietoisien ja tiedostamattomien käsitysten muuttaminen vaatii sisäistä työskentelyä, turvallisuuksia ja suhteellisen paljon aikaa. Suhteesta liikkumiseen voidaan käydä pitkiä psyykkis-sosiaalisia, sisäisiä ja julkisia, neuvot-

teluita. Liikkumista puntaroidaan suhteessa elämäntapaan ja erilaisiin sosiaalisiin suhteisiin (Saaranen-Kauppinen ym. 2011), ja omaa liikuntasuhdetta sovitellaan laajempaan kertomukseen itsestä. Muutosta voi tukea muiden ihmisten apu kerrotun tarinan työstämisessä – astuminen mukaan tarinan rakentamiseen. Läheiset tai esimerkiksi vertaisryhmä voivat toimia merkittävänä identiteetti- ja liikuntasuhdetyöskentelyn sosiaalisena tukena. Jos kyseessä on ohjattu ryhmä, yksilön liikuntasuhteen ja identiteetin rakentamisesta tulee myös ohjaajan pedagoginen haaste.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata vuoden mittaiseen toimintatutkimusryhmään osallistuneen, liikunta-aktiivisuuttaan edistämään pyrkineen perheenäidin identiteettityötä ja arvioida muutosprosessin tukemiseen liittyviä ohjaamisen haasteita. Identiteettityötä tarkastellaan perheenäidin toimintatutkimusintervention yhteydessä tuottamien kerronnallisten aineistojen avulla. Tutkimuksessa keskitytään yhteen tapaukseen, jonka avulla tehdään näkyväksi identiteetin työstämistä ja sen yhteyttä liikuntasuhteeseen. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä vähäisen liikunta-aktiivisuuden ilmiöstä ja muutospyrkimyksistä yhden kohderyhmää edustavan tapauksen analyysin avulla. Tarkoituksena on myös pohtia muutoksen tukemisen haasteita sekä herättää keskustelua siitä, kuinka nykyinen liikunta-aktiivisuuteen liittyvä keskustelu ja toiminta vastaavat näihin haasteisiin. Tutkimuksen näkökulma on sosiologinen ja sosiaalipsykologinen, yksilön identiteettityötä tulkitseva, sekä toisaalta myös sosiaalipsykologinen ja pedagoginen, ryhmäilmiötä ohjaamisen näkökulmasta analysoiva.

## TUTKIMUSAINESTO JA -MENETELMÄT

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan liikunta-aktiivisuutta edistämään pyrkivän perheenäidin identiteettityötä ja toimintatutkimuksellisen intervention ohjaamisen haasteita. Tutkittava oli keski-ikää lähestyvä perheenäiti, joka oli jäsenenä kahdeksan hengen vertaisryhmässä.

Toimintatutkimus (Heikkinen 2006) kiteytyy hyvin sosiaalipsykologi Kurt Lewinin ajatukseen: ”Jos haluat ymmärtää jotain, yritä muuttaa sitä”. Yritys muuttaa tutkimuksen kohderyhmänä olevien aikuisten liikuntatottumuksia tuo esiin syitä heidän terveyden kannalta riittämättömään liikunta-aktiivisuuteensa ja tuottaa uutta tietoa. Tieto on myös kentällä havaittujen käytännön ongelmien ratkaisemista. Toimintatutkimusta tehdään siis käytännönläheisesti toimijoiden keskuudessa: Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteista, ja tarkoituksena on tavoittaa tutkittavien näkökulma. Kohderyhmän jäsenet osallistuvat kehittämiseen ja samalla aineiston tuottamiseen. Toimintatutkimus on yhteinen reflektion prosessi, jossa ymmärrys ja tulkinta lisääntyvät vähitellen. (Heikkinen 2006.)

Tutkimuksen taustana ollut laajempi toimintatutkimuksellinen interventio perustui kahden tutkijan vetämään vertaisryhmään, joka kokoontui kerran kuukaudessa vuoden ajan. Ryhmätapaamisia oli yhteensä kaksitoista, ja lisäksi kunkin ryhmän jäsenen kanssa oli yksi tapaaminen. Yhteisillä tapaamisilla oli kolme tavoitetta: 1) Ryhmässä tehtiin näkyväksi ja jaettiin elämäntilannetta vertaisten kanssa, 2) pyrittiin lisäämään elämäntilannetta ja itsetuntemusta auttamalla kutakin ryhmän jäsentä tietoisien valintojen tekemisessä ja tavoitteiden asettamisessa hyvän ja tasapainoisen elämän saavuttamiseksi. 3) Tämän myötä tarkoituksena oli auttaa yksilöä liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi.

Tutkimuksellisesti interventiossa tuotettiin aineistoa ryhmään osallistujien liikuntasuhteesta. Tutkimisen ja jakamisen kohteita tapaamisissa olivat etenkin arki, ajankäyttö, ihmissuhteet, elämäntapa ja liikuntatottumukset. Toimintatapaan olivat ryhmäkeskustelut ja erilaiset yksilö- ja ryhmäharjoitteet. Ohjaaminen perustui sosiodynaamiseen tapaan (Peavy 1997) ja prosessikonsultaation ideaan (Schein 1999). Edellinen tapaaminen tuotti materiaalia seuraavaan, ja

osallistajat olivat oman arkensa asiantuntijoita. Ohjaajien tehtävänä oli auttaa tekemään arkea näkyväksi ja tukea muutoksessa.

Tutkimuksen aineisto koostuu yhden perheenäidin neljästä teema-haastattelusta (alkuhaastattelu, kaksi välihaastattelua ja loppuhaastattelu) sekä päättäjän (ensimmäinen kirjoittaja) ja äidin välisestä sähköpostiviestinnästä. Haastatteluaineistoja kertyi yhteensä 42 sivua ja sähköpostiaineistoja 15 sivua (riviväli 1, fontti 12). Oheis- ja tukiaineistona on käytetty jonkin verran myös ryhmätapaamisten tuntuunmittauksia ja kenttäpäiväkirjoja (jokaisesta tapaamisesta oli 2–3 sivun mittainen tuntuunmittaus sekä 1–3 sivun mittainen kenttäpäiväkirja).

Tutkimuksen tulokset perustuvat tutkittavaan liittyvien aineistojen ja tutkijan ohjaajan rooliin kohdistuvien päiväkirjamerkintöjen analyysiin sekä näiden keskusteluttamiseen teorian kanssa. Tuloksissa kulkevat rinnan kaksi teemaa: perheenäidin identiteetin työstäminen ryhmäintervention yhteydessä ja tutkijan ryhmäinterventioiden ohjaaminen. Kaiken kaikkiaan näistä aineksista rakentuu analyttinen jäsennys ja tulkinta, jossa kerrotaan identiteettityöstä ja sen tukemisesta toimintatutkimusprosessin yhteydessä.

Aineistojen analyysin ensimmäisessä vaiheessa tutkittavaan liittyvä tekstimassaltaan suuri aineisto koottiin yhteen tiedostoon. Seuraavaksi aineisto luettiin huolellisesti läpi, minkä jälkeen päätettiin tutkimuksen analyysia kohdentavista kahdesta teoreettisesta avain-teemasta: perheenäidin identiteettityö sekä ohjaamisen problematiikka. Kolmannessa vaiheessa näistä aineistoista rakennettiin aineistoa edustava ja tiivistävä narratiivi – kertomus tutkittavan identiteettityöstä ja ohjaajan roolista sen kannattelemisessa. Tulosten selkiyttämiseksi kerronnan ajallista etenemistä on hajotettu ja kertomus on rakennettu valittujen temaattisten elementtien ympärille. Neljännessä vaiheessa narratiivia identiteettityöstä ja ohjaajan roolista ryhmäintervention ohjaamisessa ja identiteettityön tukemisessa sidottiin aiempaan teoreettiseen keskusteluun. Tässä tutkimuksessa ei kuvata koko toimintatutkimusprosessia, vaan pelkistetään analyysin perusteella keskeisiksi määriteltyjä ”etappeja” yhdestä tapauksesta toimintatutkimuksellisen ryhmäintervention kontekstissa.

Toimintatutkimus on pääasiassa laadullisen tutkimuksen aineistonhankinta- ja analyysimenetelmiin perustuva tutkimisen tapa, johon liittyy omia erityispiirteitä. Parhaimmillaan toimintatutkimus tuottaa uutta luovia yllätyksiä (Heikkinen ym. 2006b). Yllätys eli tulos voi joskus olla vain yksi havainto ja siitä juontuva ajallisesti etenevä havaintojen ja tulkintojen ketju. Haasteena on, että tutkija voi helposti menettää teoreettista ja metodologista uskottavuutta, sillä perinteisen systemaattisen havaintojen tuottamisen sijaan toiminta voi vaikuttaa sattumanvaraiselta. Verrattuna esimerkiksi useista informanteista koostuvaan aineistoon saattavat toimintatutkimuksen yhteydessä syntyvät tulokset vaikuttaa toisinaan niukoilta. Kuitenkin yksikin tutkimuksellinen keinoin tehty havainto voi olla merkityksellinen, sillä se lisää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Yksittäinenkin tulos voi myös kertoa jostakin yleisemmästä. Aineiston, teorian ja tutkijoiden vuoropuhelusta syntyy oivalluksia, joiden siirrettävyydestä ja sovellettavuudesta voidaan yhdenkin tuloksen perusteella tehdä maltillisia päätelmiä ja joita voidaan jatkossa koetella lisää. Tutkimus on siis löytöretki, jonka tulos voi olla uusi näkökulma ja avaus ilmiön tarkastelemiseen totutusta poikkeavalla tavalla. Loppu-tulos toimintatutkimuksessa on lopulta useiden yksittäisten tulosten myötä syntynyt syvempi ymmärrys ilmiöstä, mikä mahdollistaa usein

entiseen verrattuna parempien ja toimivampien käytäntöjen luomisen (Heikkinen ym. 2006a). Totta on se, mikä toimii.

Tässä tutkimuksessa yksityisyyden suojan turvaaminen (ks. esim. Kuula 2006) vaati tarkkaa tapauskohtaista arviointia, sillä tutkimus perustui hyvin henkilökohtaiseen aineistoon. Tutkittavalta pyydettiin lupa hänen henkilökohtaisten aineistojensa julkaisemiseen. Hän myös luki tutkimustekstin, hyväksyi sen sisällön (nk. osallistujavalidointi) ja antoi luvan tekstin lähettämiseksi tieteelliseen lehteen. Anonymiteetti varmistettiin jättämällä pois tutkittavan ja hänen ryhmänsä tunnistamiseen liittyviä tietoja ja harkittusti joitakin hyvin henkilökohtaisia tiedonantoja. Näillä toimenpiteillä ei kuitenkaan ole vaikutusta tuloksiin. Tutkijoiden ja tutkittavan välillä on ollut tutkimuksen aikana luottamuksellinen ja arvostava suhde, ja tutkimuksessa on pyritty vaalimaan tätä tinkimättömästi.

## TULOKSET

### Edessä on mahdoton tehtävä

Vähän liikkuvien ryhmien koossapitäminen ja tapaamisiin sitoutuminen vuoden mittaisen intervention ajan oli ohjaajan ja tutkijan näkökulmasta haastava tehtävä. Äidin arki koostuu lukemattomasta määrästä erilaisia tehtäviä ja velvollisuuksia (Rovio & Pyykkönen 2011). Kiireisessä arjessa tapaamiseen tulisi löytää aika ja sitoutua ryhmän toimintaan. Ryhmän tehtävään ja sen jäsenten väliin sosiaalisiin suhteisiin liittyvä vetovoima (vrt. kiinteyden käsite, Carron ym. 2005) tulisi koeteltua etenkin ensimmäisillä tapaamiskerroilla. Jos ryhmän tehtävä, ohjaaminen, ohjaaja tai muut itselle tuntemattomat ryhmän jäsenet eivät miellytä, tilalle löytyy muuta tekemistä.

Toimintatutkimusintervention taustalla minulla<sup>1</sup> oli pelko, että ryhmän jäsenet eivät sitoudu toimintaan ja näin ei myöskään synny tutkimusaineistoa. Toisilleen tuntemattomista ihmisistä muodostetulla interventiorhmillä ei tässä tapauksessa ollut sitovaa rakennetta, joka pitäisi sen koossa, verrattuna esimerkiksi jääkiekkoujoukkueeseen tai koululuokkaan. Tapaamisia tulisi olla riittävän usein, jotta ryhmästä tulisi vetovoimainen ja turvallinen ja jotta keskusteluissa ja tehtävissä voisi päästä myös henkilökohtaiselle tasolle. Näin myönteiset ryhmädynaamiset voimat lähtisivät kantamaan toimintaa. Toisaalta tapaamisia tulisi olla riittävän harvoin, jottei ryhmä veisi liikaa aikaa. Tapaamisia tulisi kuitenkin olla riittävän pitkäkestoisesti, jotta yksilö- ja ryhmäprosessi (Ojanen & Keski-Luopa 1995) saisivat riittävästi tilaa ja aikaa muutokselle yksilön arjen rakenteissa. Edessä olikin tasapainottelua ryhmän ohjaamisen rakenteilla ja sisällöillä, ehkäpä jopa mahdoton tehtävä.

Aivan ryhmäprosessin alkuvaiheessa ryhmässä nousi esiin asia, jonka päätin tarkistaa. Äitiryhmän toisella tapaamiskerralla hämmennystä aiheutti istunnon lopussa Marin [nimi muutettu] haluttomuus asettaa henkilökohtaista tavoitetta. Kysyinkin tätä sähköpostilla:

T<sup>2</sup>: [...]Minulla on periaate, että ryhmätapaamisten ulkopuolella en vaivaisi teitä. Simulta haluaisin kuitenkin vielä kysyä, että jäikö sinua jokin asia painamaan?

M: [...] Kieltämättä jäin aika paljonkin pohtimaan asioita eilsen jälkeen, samoin kävi silloin ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen [...] Eilen tunsin oloni hieman vaivautuneeksi – pohdin edelleen sitä, että mitä teen täällä, miksi halusin lähteä mukaan [...] Tunnistan itsessäni tunteen, että oman jaksamisensa eteen täytyisi jotain tehdä

<sup>1</sup> Vaikka ryhmän ohjaaja oli kaksi, tulososio on kuitenkin kerrottu yksikön ensimmäisessä persoonamuodossa ensimmäisen kirjoittajan kokemana. Tekstissä käytetään myös monikon 1. muotoa, jolla viitataan asiayhteydestä riippuen joko kahteen ohjaajaan ja heidän yhdessä tekemiinsä ohjausratkaisuihin tai vaihtoehtoisesti artikkelin kaikkiin kirjoittajiin.

<sup>2</sup> Puhujien lyhenteistä ”T” tarkoittaa tutkijaa ja ”M” Mari-nimellä kutsuttavaa perheenäitiä eli tutkittavaa. Hakasulkeet osoittavat katkaistuja lainauksia. Joissakin hakasulkeissa on myös selittävää kerrontaa lainauksen ymmärtämisen helpottamiseksi. Keskusteluista on poistettu sähköpostiaineistoon liittyvät tervehdykset ja keskusteluotteita on lyhennetty. Otteista on myös poistettu toistoja ja täytesanoja, ja lisäksi voimakkaat murteellisuudet on muutettu yleiskieliksi.

[...] Haen ehkä osallistumiseni kautta jotain rationaalista selitystä sille, että oman ajan ottaminen liikuntaan olisi taas ok. Elämä pohdituttaa muutenkin nyt ilmeisen paljon, minulla on selkeästi ikäkriisi (40 v. häämöttää) – enkä halua kuolla sydänkohtaukseen seuraavan 10 vuoden sisällä vain sen vuoksi, että minulla on surkea kunto ja liikaa stressiä.

[...] Kun teimme sitä verkostotehtävää [sosiaalisten suhteiden ja itselle tärkeiden viiteryhmiä arvioiminen], niin huomasin kuinka oikeasti rajoittunutta elämäni on tällä hetkellä. [...] Tapaamiskerrat ovat saaneet minut havahtumaan elämäni äärelle, päänsisäinen prosessi on saanut tilaa. Olenkohan väärässä porukassa, siis tässä ryhmässä, sen vuoksi, että elämäni tuntuu nyt kamalan monimutkaiselta ja minulla on koko ajan kauhea stressi päällä? Olen tällainen asioiden ”märehtijä” ja varmaan kotimarttyyrikin.

[...] Nyt 2. kokoumiskerran jälkeen ryhmän merkitys on muuttanut yllättäen astetta syvemmäksi. Lähdin ryhmään hieman ”kahta kättä heilutellen” [...] ajattelin, että ryhmästä saan vinkkejä liikuntatottumusten muuttamiseksi. Ovelasti ryhmätapaamiset ovat saaneet kokonaisvaltaisen ajatusprosessin liikkeelle – mitä en odottanut, ehkä en vain tajunnut sen mahdollisuutta. [...] tätä omaa kriittistä puhetta olen alkanut päässäni käydä yhä enemmän ja enemmän...

T: En oikein tiedä mistä aloittaisin. Olet tärkeiden asioiden äärellä. Olet ottanut ison askeleen liittymällä ryhmään [...] Toivon, että me ohjaajat voisimme ottaa huomioon sinun tarpeesi ja tukea sinua päämäärissäsi. Sanoita näitä tarpeitasi ääneen. Vain näin voimme suunnata toimintaa [...] Kiitos, että jaoit näitä asioita, sillä ne poistavat kysymysmerkkejä, joita olen viimeisen vuorokauden työstänyt vai pitäisikö sanoa ”märehtinyt”.

Sähköpostittelun myötä siirryimme keskusteluissamme Marin kanssa henkilökohtaiselle tasolle. Mari kertoi elämäntilanteestaan ja pohdiskeli omaa paikkaansa ryhmässä. Hän myös kuvasi, että vaikka hän oli jossain määrin kyseenalaistanut ryhmään kuulumistaan ja ryhmän merkitystä itselleen, olivat kokoukset kuitenkin sysänneet liikkeelle monenlaisia tärkeitä pohdintoja. Ohjaajana oivalsin, että ryhmätapaamisissa henkilökohtaisuuden tavoittamisen saattaa estää ryhmän kehityksen vaihe, ryhmän suuri koko tai se, että käsiteltävät teemat eivät välttämättä kohtaa yksilöä. Jos tapaamisia on harvoin, saattaa myös ryhmä – varsinkin kehitysprosessin alussa – lähteä tapaamisissa kerta toisensa jälkeen aina uudelleen tunnustellen liikkeelle (vrt. ryhmän muotoutumisen vaihe, Tuckman 1965). Usein yksilöprosessi kulkee omaa tietään ja ryhmäprosessi omaansa. Ryhmässä pitäisi kuitenkin yrittää palvella molempia ja yhdistää yksilön ja ryhmän tarpeet ryhmän yhteiseksi tehtäväksi. Jos yksilöprosessiin ei pystytä ryhmässä vastaamaan, heijastuu tämä todennäköisesti yksilön sitoutumiseen.

Tutkimusmetodologisesti toimintatutkimuksessa henkilökohtainen taso jää helposti saavuttamatta. Silloin on haastavaa tietää, millaisessa vaiheessa tai kohdassa ryhmä ja sen yksilöt ovat monimuotoisissa prosesseissaan. Riskinä on, että toimintatutkimuskin tyypistyy erilaisten suunnitelmien lisäksi alku- ja loppumittaukseksi, jolloin kaikki muu jää marginaaliin.

## Itseenhän se kaikki kilpistyy

Sähköpostiviestinnän lisäksi päädyin Marin haastatteluun. Tämä oli mahdollisuus ymmärtää Marin tarpeita ja päästä syvemmälle tutkimusmassamme ilmiössä. Haastattelun myötä sain lisättyä ymmärrystä siitä, että Marilla liikunta-aktiivisuuden on vaikuttanut esimerkiksi suuntautuminen kotiin, johon ovat puolestaan vaikuttaneet etenkin lukuisat asuinpaikan vaihdokset. Yhteys lapsuuden ja nuoruuden sosiaalisiin viiteryhmiin sekä liikuntaympäristöihin oli katkennut, mikä onkin yksi keskeinen liikunta-aktiivisuuden vaikuttava tekijä (esim. Trost ym. 2002):

M: Olen tietyllä lailla käpertynyt kotiin ja kääntänyt itseni sisään-

päin. Siihen on monta muutakin syytä miksi. Me ollaan muutettu monta kertaa. [...] Lukion jälkeen menin ensiksi vuodeks kansanopistoon. Sit mä muutin hetkeks takas kotii. Sit oon asunut yksin. Sit muutin [paikkakunta] siskon luo ja takas muutamaks kuukaudeks vanhempien luokse, jonka jälkeen pääsin [paikkakunta] opiskelemaan. Siitä sitten [paikkakunta] seudulla oon asunut 10 vuotta. Siinä välissä tuli se [paikkakunta] keikaus (2 vuotta), jossa syntyi vanhin lapsi. Sitten me on muutettu takasin [paikkakunta]. Palasin siihen vanhaan työhön, mutta se projekti loppu. Sit mä jäin taas uudestaan äitiyslomalle. Sit me on taas muutettu [paikkakunta]. Siellä me asuttiin vaan kaks vuotta. Mulle ei ole jäänyt tarttumapintaa ihmisiin.

Kotiin suuntautumiseen on vaikuttanut myös lasten saaminen ja vanhemmaksi tuleminen. Marin perheellä ei ole riittävästi sosiaalista tukea, sillä perheen sosiaaliset verkostot ovat heikot. Erityisen ongelmalliseksi Mari esittää puutteelliset tai ristiriitaiset suhteet sukuun. Marin perheen tilanne heijastelee lukuisten muidenkin suomalaisten perheiden arkea – suku ei välttämättä ole nykypäivän ihmisten ja heidän arkensa kantava peruspilari. Esimerkiksi agraariaikana yhdessä tai toistensa läheisyydessä asuneet sukuyhteisöt tarjosivat tukea lasten hoidossa ja kasvatuksessa, kun taas nyt tieto- ja palveluyhteiskunnassa saman suvun perheet asuvat yhä useammin toisistaan erillään palkkatyön ja siinä tapahtuvien jatkuvien muutosten vuoksi. Vaikka eletään niin kutsuttua verkostoaikaa, saattavat arjen sosiaaliset verkostot olla kuitenkin hataria. Jos vielä suhteet olemassa oleviin suvun jäseniin ovat ristiriitaiset tai suku on kooltaan pieni, ei ”luontaista” sosiaalista tukea ole tarjolla:

M: Tietyllä lailla tähän liittyy se äitiyskin aika paljon. Meidän vanhin lapsi on ollut hirveän haastava temperamentti. Hän oli kolmevuotias, kun tuli semmoinen et käperryin enemmän kotiin. Mun sisko asetti mulle kaapin lapsen kasvatuksen suhteen. Siitä tuli isompikin polemiikki sitten. Koettiin, että en ole hyvä kasvattaja. Siitä tuli semmoinen totaali breikki ja mä niin kun ajattelin, että me hoidetaan tämä meidän oman perheen kesken. [...] Mä edelleenkin oon hirveän arka sen asian suhteen. Ollaan nykyään ihan asiallisissa väleissä, mutta sillä on ollut hirveän suuri vaikutus mun koko elämään. [...] Miehellä ei ole vanhempia elossa. Meillä ei ole ketään sukulaisia tai muita, että sais yhtään kasvatus-tukea. Kuulisi, että oli [miehen etunimi] semmoinen lapsena tai olis edes jotain vertailujuttua jostain. Nyt ei ole mitään.

Mari kuvasi välirikon sisarensa kanssa vaikuttaneen merkittävästi hänen ja hänen perheensä elämään. Marin tulkinnan mukaan hänen kykyään toimia kasvattajana oli kyseenalaistettu. Nykypäivää luonnehtii voimakas yksilö- ja suorituskeskeisyys, ja pyrkimys hyvään vanhemmuuteenkin voi olla toisinaan rajua psyykkistä kilpailua. ”Hyvästä äitiydestä” voi muodostua naiselle tavoite, johon hän ei koe koskaan yltyvänsä. Tämä saattaa aiheuttaa voimakasta velvollisuuden, riittämättömyyden, kyvyttömyyden ja syyllisyyden tunnetta – ja väsymystä (Jokinen 1996) –, mikä puolestaan heijastuu omaan toimintaan ja identiteettiin naisena ja äitinä. Nainen voi käydä vuoropuhelua äitiyden lisäksi kulttuurisen naiseuden tai ”naistapaisuuden” (Jokinen 2005, 50–51), puolisona olemisen ja työntekijyyden kanssa ja koettaa sovittaa näitä minän eri osa-alueita ja sosiaalisia rooleja yhteen. Hän voi puntaroida henkilökohtaisia ja muiden ihmisten arvoja, käsityksiä, asenteita, tavoitteita ja motiiveja. Äidin rooliin astunut nainen siis rakentaa käsitystä itsestään suhteessa muihin, ja samalla hän voi pohtia myös suhdettaan liikkumiseen:

M: Vanhimman lapsen parhaan kaverin vanhemmat on hyökännyt meitä kohti. Se kääntää mua sisään. Musta tuntu joskus talvella, että mä en viitti mennä pihalle tai lähteä lenkille. Nyt sen kaverin äiti näkee, että siellä se taas menee [...] siellä saadaan taas vettä myllyyn [...] Renttu äiti, joka on pitkiä päiviä töissä ja lähtee vielä illalla lenkille sen päälle. Että ei hoida ja kasvata lastaan [...] Se on hirveätä kilpajuoksua aikuistenkin kesken, äitiyden paremmuudesta. Musta se on kamalan raakaa peliä, kissanhännän nostamista [...] kaikki

semmoiset seikat kääntää sisäänpäin tai sekin on luontaisen piirteiden summa, miten sitä reagoi. Mies on taas semmoinen ihminen, se pystyy suodattamaan hirveesti. Mulla ne jää tänne pyöriin.

Kuten Marin tilanteessa, ilman sosiaalista tukea ja vertaistukea äiti voi jäädä vanhemmuuteen ja lasten kasvatukseen liittyvien haasteiden kanssa helposti yksin. Tämä voi lisätä kuormittuneisuuden tunnetta entisestään. Sukuyhteisöjen tuen puuttuessa muiden perheiden ja äidiksi tulneiden naisten tarjoama vertaistuki saattaakin olla erittäin kaivattua ja luoda yhteisöllisyyden tunnetta. Merkitykselliset toiset, muut samankaltaisessa elämäntilanteessa elävät ja tärkeiksi koetut ihmiset, voivat toimia arjen ja samalla koko yksilön persoonallisen ja sosiaalisen identiteetin tärkeinä peilauspintoina.

Sen lisäksi, että Mari toi sähköposteissaan ja haastatteluissa esiin sosiaalisiin verkostoihin liittyviä puutteita, hän analysoi myös omaa menneisyytään. Hän rakensi kertomusta, jossa hänen oma äitinsä saa hyvin keskeisen merkityksen. Mari koki oivaltaneensa sukupolvien väliset sidokset ja ”sosiaalisen perimän” omassa toiminnassaan ja äidin roolissaan:

M: Ensimmäiseksi tulee mieleen ajanpuute. Oon kauheen kiinni siinä vanhassa ajattelumallissa, mihin on ajautunut ja siitä on hirveen vaikee päästä irti. Mä tiedän, et se on ihan normaaliakin ajanpuutetta, mut mä jaan sen ajan väärällä lailla.

[...] Se liittyy äitiyteen ja äitiyden kokemukseen. Olen huomauttamatta alkanut toteuttaa jonkinlaista roolia, joka tulee omasta historiasta [...] Mä oon ollu hirveen aktiivinen tietystä elämänvaiheesta, mutta en oo ollu silloin äiti. Sitten kun oon tullu äidiks, mä oon tietyllä lailla ruvennu toteuttamaan sitä historiallista äidin kaavaa. Toimin kuin äitini tai miten mun suhde on ollu omaan äitiin. Se yllättävää, miten se tulee läpi [...] Mun äiti ei ollu millään lailla liikkuvainen ihminen. Näen äidin roolin suhteessa minuun hirveen hyvänä [...] Mä tietyllä lailla korostan oman äidin hyviä puolia, sillä ku se on ollut siellä kotona. [...] Teen niitä samoja asioita, mitä äiti on tehny. [...] Yritän korostaa niitä hyvän äidin arvokkaita puolia, laitto ruokaa ja leipo ja oli niin ku se kotiäiti, jolla ei ollu mitään ulkopuolista. Silti mä en toteuta sitä, mitä mä kaipaen. Mun on hirveen vaikee repiä itteä siitä. Tää on tapahtunut hirveen pienillä askelilla. Mä oon niin ku eri ihminen ku mun äiti. Mut yhtäkkiä mä huomaan, et hitsi vie mä oon ihan siinä samassa tilanteessa.

[...] Sehän on ihan fuulaa [...] ihan tuohon tuomittu homma. Oon tietyllä lailla kasvanut siihen rooliin. Oon siinä roolissa, vaikei mun tarvii olla. Se on tuolla takapiruna se rooli, se malli. Mä oon tottunu siihen [...] Oon aina ajatellu sen, et kyl mä pärjään, et mun aika tulee sit jossain vaiheessa. Nyt se niin ku kilpistyy siihen, et ei se tuu koskaan, jos mä teen sitä lopun ikääni. Et ei tule niinku tai sit mä on eläkkeellä ja sitkään ei tuu varmaan. Oon oivaltanut, et hitsi vie mä on jossain 80-luvussa kiinni [...] Mä oon aina painanu niitä omia tarpeita alas. Se johtuu ihan siitä omasta kotoa, vaikei mulle oo kukaan sanonu niin. Mä oon lapsena, vaan niin tulkinu [...] Se on uskomatonta havaita, miten sitä tietyllä lailla valahtaa niihin samoihin lapsuudessa opittuihin toimintatapoihin, vaikka on aikuinen ihminen. Itseenhän se kaikki kilpistyy.

Henkilökohtaisten sähköpostikirjeenvaihtojen ja yksilöhaastatteluiden perusteella liikunta-aktiivisuuden edistäminen kietoutui siis Marilla monimutkaisella tavalla hänen elämänsä kokonaisuuteen ja merkittäviin tapahtumiin: lukuisiin asuinpaikan vaihdoksiin, ”käpetymiseen” kotiin, sosiaalisten suhteiden haasteisiin, äitiyteen, lasten kasvatukseen ja omaan äitiusuhteeseen. Liikuntakynnyksen ylittämisestä tuli haastava tehtävä. Vähäinen liikunta-aktiivisuus näyttäytyy osana yksilön elämän kokonaisuutta ja identiteettiä. Se on myös tietynlainen rooli, josta voi olla omin avuin vaikeaa päästä pois. Rooli on hienovarainen ja monimutkainen rooli–vastarooli –asetelmien kokonaisuus (Niemi 1998), jota arjen ihmisten odotukset, ympäristön normatiiviset käytännöt ja henkilökohtaiset kokemukset ja merkitykset pitävät yllä.

Yksilön identiteetti on persoonallinen, arka, tietoinen ja osittain tiedostamaton kokemus itsestä suhteessa muihin. Identiteetti voi olla sisäinen tarina, johon kertoja palaa yhä uudelleen ja jota hän rakentaa yhä uudestaan ja uudestaan. Työskentely oman identiteetin kanssa vaatii turvallisuutta ja aikaa sisäiselle työskentelylle. Ehkäpä tässä elämänvaiheessa olevalla perheenäidillä, Marilla, ei ollut aiemmin aikaa ja tilaisuutta identiteettipohdintoille. Toimintatutkimusinterventio ja lähestyvä keski-ikä saattoivat olla keskeiset oman minän työstämisen liikkeelle sysänneet tekijät – muutostarve aktivoi vuoropuhelua oman itsen ja muiden kanssa:

M: Viime viikolla mä rupesin hirveästi pohjustamaan, mä meen illalla lenkille. Se on niin helppo, että nyt onkin iltapala-aika, et en mä voikaan mennä. Mies sanoo, että mene nyt. Sä oot monta kertaa sanonut, että sä menet. No okei mä meen. Aluks tuntuu, kun pistää oven kiinni, se hoitaa iltapalan yksinään. Kyl se selviää, on se ennenkin selvinnyt. Jos mä olisin paikalla, ei se sitä tekis, vaan mä tekisin. Et sitä käy koko ajan semmoista juupas eipäs ja perustelua. Sit kun sinne lähtee liikuntaa suorittamaan niin sit hetken päästä on hyvä olo. Seuraavalla kerralla se on edelleen yhtä vaikeeta. Taas tekee saman perusteluringin.

[...] Tietyllä lailla kaappaa itselleen sen tekemisen siellä kotona. Varmaan se tulee just siitä, että on käpetyntä sinne perheen sisälle. Varsinkin kun on ollut näitä jaksoja, että on ollut kotiäitinä ja mies on ollut töissä. Se on hirveän helppo se roolitus. Itse hoitaa kodin. Se on sitä omaa tekemistä. Siitä tulee hyvä mieli, kun saa tehtyä niitä asioita. Irtaantuminen siitä ja se uusroolitus on kauhean vaikeaa. Ilta on niin lyhyt, kun on töissä. Jotenkin ajattelee, et voiko äiti lähtee nyt.

[...] Mä niin ku annan kaikessa periksi. En haluu tuottaa petty-  
mystä kenellekään, en miehelle enkä lapsille. En koe sitä itsekkäänä, et mies menee harrastuksiin. Sepä on hyvä, et sil on hyvä harrastus ja rentoutuu siellä [...] Mä kyllä kestäen pettymykset, mä kestäen et multa jää joku juttu. On ennekin jääny. Mut mä en haluu sitä toisille aiheuttaa. Se on ihan hirvee tunne, et minäpä tästä nyt lähdän harrastamaan ja nyt sitte joku muu joutuu pettymään [...] Mies sano, et miks et sä voi vain mennä. Hän voi hoitaa harrastukset. Sullahan on kaikki illat aikaa, kun vain menisit. Silti se niin kun tulee et en mä voi, et mun paikka on kotona. Se tulee se huono amatunto ja kehittää jotain tekemistä kotona. Se on sellasta, niinku sellasta mössöö.

[...] Mä nään liikunnan hirveesti semmosena pään selviytymisen keinona, niin ku ajatukset liikkuu [...] Annan kaikille periks ja sit pidän vähä niin ku ei tässä mitään, et muilla menee hyvin. Mut ei se enää riitä. Se vaan purkautuu semmosena huutamisena ja turhautumisena ja väsymyksenä.

[...] Todellakaan ei ole pelkkä liikunta, vaan se lonkeroituu sen kautta joka paikkaan. Mikä sienirihmasto siellä alla piilekään. Se on semmoinen kokonaisvaltainen vyyhti. Voiko mitään purkaa palasiin. Kaikki liittyy kaikkeen. Jotenkin tuntuu et tarpoo sitä tietynlaisessa siirapissa, joka on lattialla. Kauhean vaikea nostaa niitä jalkoja siitä lattiasta [...] Se avas sen portin siihen elämän koko kirjoon missä mä meen. Ehkä mulla se osu tää ryhmä myös siihen pohdintaan. Täytän 40 vuotta puolentoista vuoden kuluttua. Sekin on mulle sellainen rajapyykki, ikäkriisi.

## Perustehtävä tulisi olla aika ajoin tehtävä uusi löytö

Syksyn ryhmätapaamisissa Mari toivoi ryhmän kanssa syvällisempiä keskusteluja, kun taas muiden toiveissa olivat pikemminkin erilaisiin liikuntamuotoihin tutustuminen. Mari koki, että puhuminen olisi muutoksessa ratkaisevaa – se tuottaisi asioihin uusia näkökulmia. Olimme sähköpostikeskustelussa tehtäväongelman äärellä:

M: [...] En ilmoittanut ryhmään sen vuoksi että pääsisin kokeilemaan jotain uutta liikuntalajia, kuten seinäkiipeilyä, vaan enemminkin se on jotain muuta [...] Uskon omalla kohdallani, että

ajatustyö ja usein ääneen pohtiminen tuottaa oivalluksia [...] Ryhmä olisi vain hyvä paikka tälle ääneen puhumiselle, mutta tuntuu että itse en kuitenkaan näistä tilanteista paljon irti saa ja keskustelu jää hyvin pinnalliseksi.

T: [...] Ryhmän ohjaamisen haaste on erilaiset tarpeet, jotka ovat hyvin perusteltuja, kuten Mari sinun esittämäsi. Meidän tulisi löytää tapa, joka tukisi yksilön prosessia. Tässä joitakin kysymyksiä ensihätään: onko ryhmä liian iso, pitäisikö jakautua pienempiin ryhmiin, mitkä voisivat olla keskusteluteemoja, voiko keskusteluja olla kevyen liikunnan yhteydessä, tulisiko osa tapaamisista pyhittää kokonaan keskusteluille, riittääkö tapaamisten määrä ja istunnon pituus ryhmän kehittymisen kannalta, voisiko osa keskusteluista olla ohjaajan kanssa. Mari, kuten huomaat sinun henkilökohtainen kokemuksesi on tärkeä ja herättää ryhmämme toiminnan kannalta jopa perustavanlaatuisia kysymyksiä [...] Olet tosi tärkeiden kysymysten äärellä, joihin vastaamiseen tarvitset sopivaa peilausta. Onko peilinä ryhmä, pienryhmä, ohjaaja vai kenties joku arkesi tärkeä henkilö on minulle vielä kysymysmerkki.

M: Ymmärrän niin hyvin sen, että kaikkien lähtökohdat ovat oikeasti tosi erilaiset [...] mikä on ryhmän funktio ryhmän eri jäsenille ja miksi on ryhmään hakeutunut? Minulla se mitä ilmeisimmin on siis jotain muuta kuin uusi liikuntalaji [...] Sanon tämän nyt ihan rehellisesti koska toivoit palautetta. Jotenkin sellaiset syvällisemmät keskustelut ryhmässä omasta mielestä ja näitten kokemusten jälkeen vaativat ilmeisesti ohjaamista. Se voisi toimia, että varsinaiset teemakeskustelut olisivat ihan ”pöydän ääressä” keskustelua ja liikuminen kenties erikseen. Ehkä olen liian ”tuloshakuinen”.

Kun puhutaan ryhmästä, se voi tuoda mieleen toiminnan muodon ja rakenteen, jonka oletetaan palvelevan kaikkia sen jäseniä. Näin ei kuitenkaan välttämättä ole. Ryhmän näkyvän toiminnan pinnan alla yksilöllä on hienovarainen ja dynaaminen suhde ryhmän tarkoitukseen, osatavoitteisiin sekä sen jäseniin ja ohjaajaan. Yleensä erilaiset ryhmätoiminnan myötä heräävät tunteet ja ajatukset kätkeytään ohjaajalta ja ne jäävät tiedostamatta. Marin avautuminen oli rohkea teko, sillä kynnyksen kertoma oma todellinen mielipiteensä ryhmässä on usein yllättävän korkea – etenkin suhteessa ohjaajaan, joka voi toimia yksilön mielessä esimerkiksi ikään kuin hyvän tai pahan vanhemman roolissa merkittävänä varhaisena lapsuudessa koettujen tunteiden siirron (transferenssin) kohteena ja kehitysohjelmana (Rovio ym. 2009). Kätkeytyksen tunteiden, ajatusten ja tarpeiden myötä ryhmässä voi syntyä helposti harha yhtenäisestä, hyvin tehtävänsä suorittavasta, kaikkivoipaisesta ryhmästä ja ohjaajasta (vrt. Bion 1979, perusolettamustila). Tämän vuoksi ryhmän toiminta, etenkin perustehtävä ja dynamiikka, on syytä ottaa aika ajoin yhdeksi tutkimisen kohteeksi.

Vaikka ryhmä toimintatapoinen ei palvelisi yksilön tarpeita, se on kuitenkin rakenteena olemassa – vähintäänkin yksilön mielessä. Kuuluminen ryhmään, sen jäsenyys, pakottaa tai ainakin houkuttelee pohtimaan ryhmän tarkoitusta. Tässä on yksi selvä ryhmän vahvuus. Ilmeisesti ryhmä rakenteena, eli se, että ryhmä oli olemassa, tuki Marin prosessia liikunta-aktiivisuuden edistämisessä. Lohdullista siis lienee se, että heikostikin yksilöiden tarpeisiin vastaava ryhmä voi palvella yksilön tarpeita jopa ainoastaan sen vuoksi, että ryhmä on olemassa rakenteena. Toisinaan vuorovaikutussuhde ryhmän ohjaajaan voi olla yksilölle hyvin merkityksellinen:

M: Ryhmä on auttanut minua omista ajatuksissa kuitenkin eteenpäin, tai itse asiassa en tiedä onko se kuitenkaan ryhmä koska ne keskustelut turhauttavat. Jotenkin selkeyttää kun kirjoitan niistä. Silti ryhmä on tärkeä, koska se on antanut tilan laittaa asia raameihin. En usko, että nyt pohtisin asiaa näin paljon, jollen olisi ryhmään tullut mukaan. [...] Jos nyt ajattelen omaa polkua maaliskuusta tähän päivään, niin paljon on ajattelussa tapahtunut. En tiedä, voiko ryhmässä itse asiassa puhua niistä asioista, joita pyörittelen päässäni. Nyt viittaatan niihin kesän oivalluksiin, joita mm. juoksulenkillä sain. Ne ovat niin henkilökohtaisia, että olen niistä sanonut vain miehelle.

[...] Ääneen sanominen vaatii hirveästi voimia, silloin ääneen sanottu tulee todemmaksi kuin vain oman pään sisäinen puhe, tosin kirjoittaminenkin toimii. Varmaan tämä tilanne, että olen päässyt liikuntatottumusten pohtimisen kautta johonkin laajempaan (eli siihen ”sienirihmastoon”) johtaa siihen turhautumisen tunteeseen, jota koen ryhmässä. Olenko sitten irrallinen ryhmästä vai pohtivatko muut ryhmän jäsenet samoja asioita.

[...] siitä olen varma, että jos et olisi laittanut silloin toisen tapaamisen jälkeen minulle kyselyä siitä, että jäikö jokin asia vaivaamaan – niin en usko että olisin nyt tässä vaiheessa pääni prosessointia kuin nyt olen. Jos olisin käynyt pelkästään ryhmätapaamisissa (enkä olisi kirjoittanut tai jutellut näistä asioista) en olisi vielä ryhmästä saanut mitään irti. Nyt olen saanut paljonkin.

Kuuluminen sosiaalisiin ryhmiin on ihmisen perustarve. Kun yksilö alkaa kokea ryhmän itselleen tärkeäksi, hylätyksi tuleminen tai ryhmän ulkopuolelle joutuminen voi alkaa pelottaa. Mari pohti omaa aluksi horjuvaa suhdettaan ryhmään ja sen tehtävään, jakoi tämän keskustelun ohjaajan kanssa, tuli mukaan määrittelemään ryhmän tehtävää ja kiinnittyi lopulta ryhmään:

M: Voiko niin käydä, että olen puhunut ja pohtinut itseni ulos ryhmästä kun kerran koen ryhmätapaamiset turhauttaviksi vai onko tämä nyt vain jokin vaihe? [...]

T: [...] Ajattelen asiaa ryhmän perustehtävän määrittelyn haasteena. Sinä kaipaat ja varmaan muillekin voisi olla hyötyä syvemmistä keskusteluista. Ryhmän koon kasvaessa tarpeet laajenevat ja keskustelu siirtyy helposti sivuraiteille. [...] Alkuhaastattelujen perusteella saimme hyvän kuvan arjesta, mutta liikuntaan liittyviä seikkoja emme varsinaisesti kartoittaneet. Tämä johtuu kahdesta asiasta: 1) ajattelimme, että arki ja sen asettamat ehdot määrittävät ja selittävät liikunta-aktiivisuutta, 2) Toimintatutkimus on keino saada liikuntaan liittyvät asiat näkyväksi (pyrkimys muutokseen tuo näkyviin sitä estävät ja edistävät tekijät). Juuri tämän jälkimmäisen kohdan kanssa sinä Mari painiskelet. Meidän pitää vain löytää keinot, jolla ryhmä ja ohjaamisen tavat voivat sinua tukea. [...] Nyt pitää hioa toimintatapojamme. [...] Mari, minusta et kyllä ole puhunut itseäsi ulos ryhmästä, vaan pikemminkin tosi sisään tai ajatuksesi ainakin vaikuttavat merkittävällä tavalla tulevaan toimintaamme.

M: Helpottavaa kuulla, etten ole mielestäni ajautunut ryhmästä ulos. Liikettä ainakin päässä tapahtuu paljon, todennäköisesti ihan hyvä asia – tosin vie aika paljon voimavaroja. Jos nyt on pohdinnan aika, niin sitten on. Toivon vain sitä, että oikeasti muutosta saan aikaan – ettei se vain jäisi sille pohdinnan tasolle...summa summarum hyvä, että ryhmä on vasta puolessa välissä.

Ohjaajalle turvallinen alue, johon keskustelu on hyvä suunnata, on ryhmän toiminnan ja olemassaolon tarkoitus eli perustehtävä. Perustehtävän tulisi olla aika ajoin tehtävä uusi löytö, jonka äärelle ryhmän tulisi havahtua (Hyppä 2000). Toteuttamassamme ryhmässä koettelimme tarkoitustamme toistuvasti. Tehtävän uudelleen määrittely arvioimalla toimintaamme ja keskustelemalla siitä yhteisesti oli mahdollisuus tehdä uutta luovia yllätyksiä (vrt. Heikkinen ym. 2006) ja oivalluksia. Tämä asetti vaatimuksia ohjaamiseen. Valmiiden mallien sijaan ohjaamisen keskeinen tavoite oli kannatella (vrt. container-funktio, Bion 1970; ks. myös Rovio ym. 2009) ja mahdollistaa tätä määrittelytyötä. Edellä esitetty kuvaus keskustelusta yhden ryhmän jäsenen kanssa osoittaa myös toimintatutkimuksen yhden keskeisen tavoitteen saavuttamisen: toimijoiden mukaan ottamisen arvioimaan ja kehittämään toimintaa. Parhaimmillaan tutkimuksen kohteesta tulee vertainen tutkijan kanssa. Toisinaan, ehkäpä liiankin usein, kriittinen ryhmän jäsen, joka haastaa ohjaajan ja ryhmän tehtävän, saatetaan leimata hankalaksi tyyppiksi.

Yhden ryhmään osallistuneen perheenäidin kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen päädyimme kaikkien ryhmän jäsenten haastatteluihin. Pyrimme kartoittamaan liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja tunnistimmekin niitä kattavasti. Tämä oli erinomainen

mahdollisuus, koska interventioryhmissä oli koeteltu omaa liikuntakäynnystä pitkän prosessin aikana eli liikunta-aktiivisuuteen liittyvät seikat olivat arjen haasteissa tulleet näkyviksi ja omakoh- taistuneet. Tulevissa ryhmätapaamisissa syvensimme työskentelyä näissä yksilöhaastatteluissa tuotetuissa teemoissa esimerkiksi tut- kimalla arjen tehtäväroolia tai ajankäyttöä. Tekemällä näkyväksi liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä testasimme myös perustehtäväämme. Hahmotimme selkeämmin, mitkä asiat kuu- luvat toimintamme tarkoituksen ytimeen ja mitkä eivät. Pääsimme liittämään yksilön kokemusta ryhmän yhteiseksi tehtäväksi (vrt. edellä yksilö- ja ryhmäprosessi). Haastattelut myös osoittivat, kuin- ka jäsenet olivat edistyneet tavoitteissaan ja muuttaneet arkeaan.

## POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Toimintatutkimus ja sen pyrkimys edistää vähän liikkuvien perheen- äitien liikunta-aktiivisuutta suuntasi Marin aktiiviseen ja julkilausut- tuun identiteettityöhön, joka kohdistui hänen elämäänsä: nykyiseen arkeen, menneisyyteen, perheen käytäntöihin, äitiyteen, arvoihin (kasvatus, terveys), työhön ja ihmissuhteisiin. Tutkittava rakensi ja toi esiin puhumalla ja kirjoittamalla kertomusta itsestään ja suh- teestaan muihin. Ilmeisesti elämänkulun murroskohdassa, keski- iän kynnyksellä, oli otollinen hetki pohtia omaa elämää ja sitä, kuka ja millainen oikeastaan on. Sekä muutostarve, kuten keski- iän lähes- tyminen lisääntyvine terveysriskeineen, että toisaalta toimintatutki- mukselliseen interventioryhmään liittyminen, virittivät perheenäidin syvällisiin identiteettipohdintoihin, mitkä taas puolestaan lisäsivät muutostarvetta ja sitouttivat muutokseen. Kyse ei ollut ainoastaan yksilön elämästä irrotettavan osatekijän eli liikuntasuhteen pohtimi- sesta, vaan laajemmasta elämäntavan, arjen ja identiteetin tarkaste- lemisestä.

Mari oli yksi liikunta-aktiivisuutta edistävän ryhmän jäsen. Ver- taiset ja ryhmän ohjaaminen kannattelivat muutoksessa. Perheenäiti sai mahdollisuuden kertoa tarinaansa ja myös peilin kerronnalleen. Tämä osoittautui tärkeäksi ryhmässä jatkamista ja oman liikunta-ak- tiivisuuden edistämistä tukeväksi asiaksi. Oman elämän ja identiteet- tin työstämistä kertomuksellisin keinoin, kuten esimerkiksi kuntou- tuksessa ja terapiatyössä on tehty (ks. esim. Hänninen & Valkonen 1998; Hänninen & Koski-Jännes 2000), voisikin hyödyntää eri tavoin liikunta-aktiivisuuden edistämisessä.

Niin sisäisessä kuin kerrotussakin tarinassa yksilö luo oman ver- sionsa ja tulkintansa elämästään ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kie- lallisesti kerrotut tarinat omasta elämästä voivat avata yksilön arvoja, asenteita, ristiriitoja, pelkoja ja toiveita – tuoda näkyväksi suhdetta omaan itseän ja muihin ihmisiin. Kerrottu ja sisäinen tarina (Hän- ninen 1999) myös muovaavat toinen toisiaan. Yksilön tarina kertoo henkilökohtaisen kertomuksen lisäksi väistämättä myös yhteisöistä, yhteiskunnasta ja kulttuurista, ja tarinan kertomisessa hyödynne- täänkin monin tavoin sosiaalista ja kulttuurista tarinavarantoa (Hy- värinen 2004; Hänninen 1999).

Yksi kiinnostava ja relevantti näkökulma voisi olla omasta elä- mästä kerrottujen tarinoiden juonirakenteiden tarkastelu. Tarinan juonesta voi muodostua ikään kuin tragedia, jossa epäonnistumiset ja vaikeudet seuraavat toinen toistaan eikä tunnelin päässä näy valoa, tai vaihtoehtoisesti tarina voi kuvastaa esimerkiksi eräänlaista sankari- tai selviytymistarinaa, jossa päähenkilö on voittanut haasteita ja uskoo tekevänsä näin myös jatkossa (Murray 1989). Se, kuvataanko itseä asioihin aktiivisesti vaikuttamaan pyrkivänä ”päähenkilönä” vai kenties perimän, olosuhteiden ja muiden ihmisten toiminnan uhrina, ”sivuhenkilönä”, kuvastaa ja rakentaa omalla tavallaan yksilön suh- detta itseensä. Kerronnan tapa, logiikka ja kertomuksen sisällöt ovat osaltaan yhteydessä myös siihen, millaiseksi yksilön liikuntasuhde on muotoutunut. Liikunta-aktiivisuutta edistämään pyrkivä interventio

voi parhaimmillaan antaa tarinan kerronnalle kaivatun ajan, paikan, yleisön ja tuen. Jo kertomuksen ääneen lausuminen tai kirjoittami- nen voi auttaa yksilöä jäsentämään ajatuksiaan ja tunteitaan, millä on todettu olevan suoltuisia vaikutuksia terveydelle (Pennebaker 1997). Tarinankerronta voi sysätä liikkeelle pidemmän ja syvemmän yksilön sisäisen tarinan muutosprosessin. Toisaalta kerrottua tarinaa voidaan myös lähteä työstämään yhdessä aktiivisesti. Tehtyjä tulkintoja men- neisyydestä ja nykyisyydestä sekä tulevaisuuteen liittyviä näkymiä voidaan esimerkiksi sopivan keskustelukumppanin tai useamman avulla koetella ja pyrkiä hienovaraisesti muuttamaan tai korjaamaan. Passiivisesta voi kertomuksen työstämisen myötä tulla vähitellen aktiivisempi, omaan elämäänsä enemmän vaikuttamaan pyrkivä ja tiedostava toimija. Elämä voi alkaa tuntua eheämmältä ja merkityk- sellisemmältä.

Ohjaamisen näkökulmasta tutkittavan, perheenäidin, liikunta-ak- tiivisuuden edistäminen oli tasapainottelua yksilö- ja ryhmäprosessin välillä. Ohjaajan oli tarpeen huomioida aktiivisesti erilaiset taustat, tarpeet ja toiveet. Jos yksilön tarpeet jäävät kohtaamatta, heijastuu tämä väistämättä sitoutumiseen. Työtätekevällä äidillä on arjessa run- saasti toistensa kanssa kilpailevia asioita, joten hän jää hyvin nopeasti pois tapaamisista, jotka eivät kohtaa hänen tarpeitaan. Ohjaajalta vaadittiin myös kykyä tehdä erilaisia pedagogisia ratkaisuja ja käyt- tää joustavasti ohjaajan roolia. Ohjaamisen tapoja olivat sähköposti, erilliset ryhmätapaamisten ulkopuolella tapahtuvat yksilökeskustelut ja -haastattelut ja varsinaiset pienryhmän tapaamiset. Yksilöhaastat- teluissa oli mahdollisuus saavuttaa henkilökohtainen taso ja päästä syvemmälle, sillä yksilöllä oli tila ja aika kertoa ainoastaan itsestään. Niiden avulla oli mahdollista tavoittaa yksilön arjen ”sienirihmastoa”, kuten tutkittava asian ilmaisi, ja ne edistivät yksilön sitoutumista ryhmäprosessiin. Haastattelujen myötä ohjaaja sai myös tukevamman maaperän tulkita yksilöä ryhmätilanteissa.

Kenttätyötä tekevä toimintatutkija on vaativassa kaksoisroolissa. Tutkijan näkökulmasta tutkimusaineiston tulisi olla asetettujen tut- kimuskysymysten mukaista. Kuitenkin kysymykset muuttuvat ja täs- mentyvät kenttätyön aikana, kuten tässä tapauksessa ryhmän liikun- ta-aktiivisuuden edistäminen johti perheenäidin identiteettityöhön. Tässä tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta mitattiin alku- ja loppu- mittauksena kiihtyvyyksimittarilla. Mittari ei tavoittanut perheenäidin käsitelyksissä, asenteissa, arvoissa ja merkityksenannoissa tapahtuvia muutoksia – objektiivinen mittari ei tavoittanut subjektiivista totuut- ta. Aineistonhankintatapoja oli suunnattava kiihtyvyyksimittarista ja tutkimuspäiväkirjoista sähköpostikeskusteluihin ja haastatteluihin.

Kenties vielä haastavampi kuin tutkijan rooli on muutosagentin eli tässä tapauksessa ohjaajan rooli. Myös ohjaaja on inhimillinen ja tunteva ihminen. Myönteisten tunteiden ohella hän kokee pelkoa, epävarmuutta ja epäonnistumisia. Tunteiden tutkiminen on toimin- nan reflektiota ja mahdollisuus tehdä uutta luovia oivalluksia. Kun jokin ei toimi tai ryhmän jäsen reagoi voimakkaasti, ohjaaja yrittää eläytyä ja ymmärtää asiaa, mutta tarkastella samalla tilannetta myös ulkopuolisen silmin. Uudet ratkaisut voivat toisinaan vaatia lukuisia sähköpostiviestejä, keskustelua muiden tutkijoiden kanssa ja lopulta päätöksen toiminnan muuttamisesta. Jatkuva toiminnan ja tuntei- den reflektointi voi ottaa koviin. Pyrkimys hyvään, herkkyys ja avoimuus, kun joku asia ei toimikaan, myös satuttaa. Kenttätyö on antoisaa, mutta myös kuluttavaa.

Vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen kohdistuva nykyosaaminen pe- rustuu erityisesti liikunta-aktiivisuuden mittaamiseen, mittareiden kehittämiseen ja erilaisten tilastollisten yhteyksien todentamiseen. Keskiarvotasolla tapahtuvat muutokset ja yhteydet ovat kieltämättä arvokasta tietoa. Emme kuitenkaan ole ymmärtäneet vähäisen liikun- nan ilmiön todellista luonnetta ja juurtumista tavallisten suomalaisten arjessa ja kulttuurissa. Hyvä, jos tiedämme kuka vähän liikkuva on (Rovio & Pyrkönen 2011). Liikkumattomuuskeskustelun ja -tul- kintojen edistäminen edellyttäisi uusia tutkimusaineistoja esimerkik-

si vähän liikkuvan elämäntavasta, arjesta, suhteista ja instituutioista sekä näiden dynamiikasta.

Tämän tutkimuksen tulokset perustuvat tutkijan ja yhden tutkittavan keskusteluihin. Tuloksia ei voi yleistää tilastollisesti suomalaiseseen väestöön, eikä se ole tarkoitukseen. Näemme kuitenkin, että esittämämme havainnot ja tulkinnat kertovat myös laajemmin kuin vain tutkittavan osalta jotakin oleellista suomalaisten aikuisten ja perheenäitien liikunta-aktiivisuudesta. Lisäksi havainnot muista toimintatutkimusryhmistä jäsenineen osoittavat, ettei tässä tapauksessa ole kyse poikkeuksesta. Tällaista suomalaisen perheenäidin arkihaasteineen voi olla. Kyseessä lienee myös ensimmäinen esimerkki

liikunta-aktiivisuuttaan edistävän perheenäidin identiteettityöstä. Liikunta-aktiivisuuden edistäminen voi olla hyvin henkilökohtainen asia, joka kytkeytyy monimutkaisella tavalla yksilön omaan elämänselitykseen, ihmissuhteisiin ja arjen lähiympäristön normatiivisiin käytäntöihin. Interventioissa liikunnallisten virikkeiden ja esimerkiksi toiminnallisten yksilö- ja ryhmäharjoitteiden tai -tehtävien lisäksi omasta elämästä eri tavoin kertominen voi olla ratkaisevan tärkeää. Vähän liikkuva voikin tarvita liikuttajan ja kannustajan lisäksi tai jopa sijaan kuuntelijaa tarinalleen. Nopeita ratkaisuja suomalaisten liikuttamiseksi ei ole.

## LÄHDELUETTELO

- Aittasalo, M., Tammelin, T., & Fogelholm, M.** 2010. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi – Menetelmät puntarissa. *Liikunta & Tiede* 47 (1), 11–21.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N.** 2008. *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions.* 2nd edition. London: Routledge.
- Bion, W.** 1970. *Attention and interpretation. A scientific approach to insight in psycho-analysis and groups.* London: Tavistock Publications.
- Bion, W. R.** (suom. Syrjälä, L.) 1979. *Kokemuksia ryhmistä.* Espoo: Weilin & Göös.
- Carron, A., Hausenblas, H., & Eys, M. A.** 2005. *Group dynamics in sport.* 3 painos. London, Ontario: Fitness Information Technology.
- Gorely, T., Marshall, S., Biddle, S., & Cameron, N.** (2007). Patterns of sedentary behaviour and physical activity among adolescents in the United Kingdom: Project STIL. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(6), 521–531.
- Janz, N., & Becker, M.** 1984. The health belief model: A decade later. *Health Education Quarterly* 11(1), 1–47.
- Heikkinen, H. L. T., & Syrjälä, L.** (toim.) 2002. *Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta.* Helsinki: Kansainvalistusseura.
- Heikkinen, H. L. T.** 2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio, & L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat.* Helsinki: Kansainvalistusseura, 16–38.
- Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R., Kakkori, L., & Tynjälä, P.** 2006a. Totuuden ongelma. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio, & L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat.* Helsinki: Kansainvalistusseura, 163–183.
- Heikkinen, H. L. T., Rovio, E., & Kiilakoski, T.** 2006b. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio, & L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat.* Helsinki: Kansainvalistusseura, 78–93.
- Hyypä, H.** 2000. Tehtävä mielessä. Teoksessa H. Hyypä, & A. Miettinen (toim.) *Johtajuus ja organisaatiodynamiikka.* Oulu: Metanoia Instituutti, 126–143.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J., Vasankari, T.** 2011. *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystietä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset.* Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Hänninen, V. & Koski-Jännes, A.** 2000. *Vapautumisen tarinat.* Teoksessa A. Koski-Jännes, A. Jussila & V. Hänninen: *Miten riippuvuus voitetaan.* Helsinki: Otava, 197–226.
- Hänninen, V. & Valkonen, J.** (toim.) 1998. *Kunnon tarinoita: tarinallinen näkökulma kuntoutukseen.* Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Hyvärinen, M.** 2004. Eletty ja kerrottu kertomus. *Sosiologia* 41 (4), 297–309.
- Jokinen, E.** 1996. Väsynyt äiti. Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Helsinki: Gaudeamus.
- Jokinen, E.** 2005. *Aikuisten arki.* Helsinki: Gaudeamus.
- Koski, P.** 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta.* Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitoksen tutkimuksia 3/2004, 189–208.
- Kuula, A.** 2006. *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys.* Tampere: Vastapaino.
- Lehmuskallio, M.** 2007. *Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa.* Turun yliopisto. Turun yliopiston julkaisuja 266. Väitöskirja.
- Mead, G.H.** 1962. *Mind, self and society.* Edited by C.W. Morris. Chicago and London: The University of Chicago Press.
- McAdams, D. P.** 1993. *The stories we live by.* New York: William Morrow.
- McAdams, D. P. & Josselson, R. & Lieblich, A.** 2006. Introduction. Teoksessa D. P. McAdams, R. Josselson & A. Lieblich (toim.) *Identity and story. Creating self in narrative.* American Psychological Association: Washington, 3–11.
- Murray, K.** 1989. Construction of identity in the narratives of comedy and romance. Teoksessa J. Shotter & K.J. Gergen (toim.) *Texts of Identity.* London: Sage, 176–205.
- Niemistö, R.** 1998. *Ryhmän luovuus ja kehitysehdoit.* Tampere: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.
- Noland, M. P. & Feldman, R. H. L.** 1984. Factors related to the leisure exercise behavior of returning women college students. *Health education*, 15 (2), 32–36.
- Ojanen, S. & Keski-Luopa, L.** 1995. Työryhmäksi kehittymisen tärkeys pienryhmäopetuksessa. Teoksessa J. Aatola & M. Suortamo (toim.) *Yliopisto-opetus. Korkeakoulupedagogiikan haasteita.* Helsinki: WSOY.
- Peavy, V.** 1997. *Sociodynamic Counselling, A Constructivist Perspective for the Practice of Counselling in 21st Century.* Victoria: Trafford Publishing.
- Pennebaker, J. W.** 1997. *Opening up. The healing power of expressing emotions.* New York: Guilford.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F.** 1997. The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion* 12(1), 38–48.
- Rovio, E., Nikkola, T., & Salmi, O.** 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiöt. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen, & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa.* Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 283–316.
- Rovio, E., & Pyykkönen, T.** 2011. Vähän liikkuvat juoksuuttavat päättäjiä ja tutkijoita. *Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi* nro 26. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ja LIKES-tutkimuskeskus.
- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E., Wallin, A. & Eskola, J.** 2011. "Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen" – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 18–23.
- Salmela, J.** 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosiin. Jyväskylän yliopisto. Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006. Väitöskirja.
- Schein, E.** 1999. *Process consulting revisited.* New York, NY: Addison-Wessley.
- Soini, M.** 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120. Väitöskirja.
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E. Sallis, J.F., & Brown, W.** 2002. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1996–2001, 34 (12).
- Tuckman, B.** 1965. Developmental sequence in small groups. *Psychological bulletin*, 63, 384–399.
- Uusi suunta liikuntatutkimukseen.** Opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi. Opetusministeriön julkaisuja 2009:18.
- Woodward, K.** 2002. *Understanding identity.* London: Arnold Publishing.