

## ”HARRASTUKSENA TAPPELU”

Kollektiivinen tapaustutkimus vapaaottelijoiden minäkäsityksestä

Mikko Holappa & Pekka Kurvinen  
Opinnäytetyö  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2014

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU  
TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA  
LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMA

”HARRASTUKSENA TAPPELU”

Kollektiivinen tapaustutkimus vapaaottelijoiden minäkäsityksestä

2014

MMA Rovaniemi

Mikko Holappa & Pekka Kurvinen

Hyväksytty 12.9.2014

Terveys ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

---

<b>Tekijät</b>	Mikko Holappa Pekka Kurvinen	Vuosi	2014
<b>Ohjaaja</b>	Petteri Pohja		
<b>Toimeksiantaja</b>	MMA Rovaniemi		
<b>Työn nimi</b>	"Harrastuksena tappelu"		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	49+1		

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää vapaaottelua harrastavien minäkäsitystä. Hypoteesimme oli, että minäkäsitys on kokemuksen kautta muuttuva ja tämän hypoteesin pohjalta lähdimme hakemaan tietoa vapaaottelijoiden minäkäsityksestä yksilöhaastatteluiden kautta. Tutkimustehtävämme on selvittää, mikä saa harrastamaan vapaaottelua ja millainen on vapaaottelua harrastavan minäkäsitys.

Työmme on laadullinen tapaustutkimus, ja menetelmänä käytimme fenomenografiaa. Fenomenografia tutkii ihmisten käsityksiä asioista. Tutkimuksemme lähti käyntiin perehtymällä minäkäsitykseen. Saadun tiedon pohjalta loimme haastattelurungon, jonka avulla keräsimme opinnäytetyömme aineiston. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina siten, että haastattelimme kahta aloittelijaa, kahta pidempään harrastanutta ja kahta kilpailijaa. Haastattelut valitsimme käyttämällä lumipallo-otantaa.

Haastatteluista saadun aineiston litteroimme ja analysoimme kysymys kerrallaan vertaillen aloittelijoiden, pidempään harrastaneiden ja kilpailijoiden vastauksia keskenään. Analyysin tulokset taulukoimme kysymyksittäin visuaalisen vertailun helpottamiseksi. Tutkimuksen tuloksiksi saimme, että syitä vapaaottelun harrastamiseen olivat median vaikutus, lajin haasteellisuus ja monipuolisuus. Tämä kuitenkin vaatisi syvempää tutkimusta, että miksi juuri vapaaottelu, eikä jokin muu laji. Toisen tutkimustehtävän tuloksiksi saimme vahvistusta hypoteesiimme, että vapaaottelijoiden minäkäsitys muuttuu harrastuksen keston ja kokemuksen myötä.

Avainsanat                      fenomenografia, kollektiivinen, minäkäsitys, tapaus-  
tutkimus,                      teemahaastattelu,                      vapaaottelu

School of Social Services, Health and  
Sports  
Degree Programme in Sports and Leisure

---

<b>Author</b>	Mikko Holappa Pekka Kurvinen	Year	2014
<b>Supervisor(s)</b>	Petteri Pohja		
<b>Commissioned by</b>	MMA Rovaniemi		
<b>Subject of thesis</b>	"Fighting as a hobby"		
<b>Number of pages</b>	49+1		

---

The goal of our thesis was to look into the self-image of mixed martial artists. The hypothesis was that a self-image changes through experiences. By using this hypothesis as a base we started gathering information about the self image of mixed martial artists through interviews. Our research task was to find out why a person starts doing mixed martial arts and what kind of self-image do people involved in mixed martial arts have.

This thesis is a qualitative case study and the research method used is phenomenography. Phenomenography studies people's conceptions of things. We started our thesis by looking for information on self-image. With that information as a base we created our half-structured interview and we used it to gather material for our thesis. The interviews were conducted individually. We interviewed two beginners, two experienced mixed martial artists and two competitors. We chose our informants by using snowball sampling.

The material of this study was transcribed and analysed question by question. The answers from the beginners, experienced martial artists and competitors were compared. The findings of this research were transferred to chart format question by question in order to make it easier to compare the information visually. The results show that the influence of media and the nature of mixed martial arts as being challenging and versatile were the reasons why people started doing mixed martial arts. Yet, we think that further study is needed in order to find out why exactly do people start mixed martial arts and not some other sport. The second research task findings were similar to our hypothesis that a self-image changes along with the time spent in a particular hobby and the accumulated experiences within it.

Key words                      phenomenography, collectiveness, self-image, case  
study, semi-structured interview, mixed martial arts

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 TYÖN TAVOITE .....	2
3 VAPAAOTTELU.....	3
3.1 Vapaaottelun yleiskuvaus.....	3
3.2 Lajin kehitys .....	4
3.3 Lajin ominaispiirteet .....	6
3.4 Vapaaottelun psyykkiset vaatimukset .....	6
4 MINÄKÄSITYS.....	8
4.1 Minäkäsityksen yleiskuvaus .....	8
4.2 Minäkäsityksen rakenne.....	9
4.3 Minäkäsityksen sisältö.....	10
4.4 Vapaaottelijan minäkäsitys.....	11
5 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	13
5.1 Käytetyt tutkimusmenetelmät .....	13
5.1 Tapaustutkimus tutkimusotteena.....	14
5.1.1 Tapaustutkimuksen arviointi .....	14
5.2 Kollektiivinen tapaustutkimus .....	16
5.3 Fenomenografia tutkimusotteena.....	16
5.3.1 Menetelmän luotettavuus.....	18
5.3.2 Menetelmän kritiikki .....	18
5.4 Haastattelu .....	19
5.4.1 Haastattelun edut ja haitat .....	20
5.6 Tutkimuksen luotettavuus.....	20
6 TUTKIMUS .....	23
6.1 Tutkimuksen toteutus .....	23
6.2 Haastattelurungon rakenne .....	24
6.3 Tutkimuksen pilotointi.....	26
7 TUTKIMUSTULOKSET .....	28
7.1 Tutkimuksen haastattelun analysointi .....	29
7.2 Analyysi.....	30
7.2.1 Haastateltavien taustatiedot .....	30
7.2.2 Lajin harrastamisen motiivit .....	32
7.2.3 Vapaaottelijan stereotypia .....	34
7.2.4 Haastateltavien minäkäsitys .....	35
7.2.5 Lähipiirin suhtautuminen lajiin.....	37
7.2.6 Kokemukset lajista.....	39
7.2.7 Tulevaisuus .....	41
8 POHDINTA .....	43
LÄHTEET .....	46
LIITE .....	50

## KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Vapaaottelun psyykkiset vaatimukset	7
Kuvio 1. Fenomenografisen tutkimuksen kulku	17
Kuvio 2. Laadullisen haastattelututkimusprosessin eteneminen	28
Kuvio 3. Haastateltavien taustatiedot	31
Kuvio 4. Lajin harrastamisen motiivit	33
Kuvio 5. Vapaaottelijan stereotypia	35
Kuvio 6. Haastateltavien minäkäsitys	37
Kuvio 7. Lähipiirin suhtautuminen lajiin	38
Kuvio 8. Kokemukset lajista	40
Kuvio 9. Tulevaisuus	42

## 1 JOHDANTO

Vapaaottelun asema Suomessa on pitkään ollut rinnastettavissa väkivaltaviih-teeseen lajista tietämättömien keskuudessa. Median kautta vapaaottelun har-rastajista on annettu mielikuva tappelua harrastavista vihaisista nuorista miehis-tä. Vapaaottelun asema Suomessa ei ole vielä vakiintunut muiden lajien tasolle, vaikka puhutaan kamppailulajeista yleensä. Vaikka vapaaottelusta annetaan hyvin väkivaltainen kuva mediassa (Kaleva.fi 2012), niin silti sen pariin hakeu-tuu lisää harrastajia. Mikä saa kiinnostumaan vapaaottelusta ja minkälainen on vapaaottelijan minäkäsitys? Eroako median antama kuva täysin lajin harrasta-jista?

Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Rovaniemen MMA seuran kanssa. Seura toimii tilaajana ja yhteistyössä seuran yhteyshenkilön kanssa pohdimme työn tavoitteita ja tutkimustehtäviä. Saimme paljon ideoita aikaan, sekä rajasimme työn laajuuden koskemaan vapaaottelijan minäkäsitystä. Tutkimuksen idea ja asettelu muodostui paljolti vapaaottelun aseman myötä seurauksena lajin vas-taanotosta. Toivomme, että tutkimuksemme auttaa pienentämään kynnystä aloittaa vapaaottelu sekä valottaisi sitä minkälaiset ihmiset hakeutuvat vapaaot-telun harrastamisen pariin. Alla kommentti on Rovaniemen kaupungilta tiloja varatessa vuodelta 2006

*”Teidän lajinne ei kestä päivänvaloa, joten olkaa tyytyväisiä edes näihin vuoroi-hin.”*

Kiinnostuksemme aihetta kohtaan nousi omista kokemuksista sekä median an-taman ristiriitaisen kuvan lajista omiin näkemyksiin nojaten. Aiheesta ei ollut Suomessa juurikaan tutkimustietoa, joten tutkimuksemme on omalla tavallaan tästä näkökulmasta tietynlainen pioneeritutkimus. Tutkimuksemme on kollektiivinen tapaustutkimus, joka suoritettiin käyttämällä yksilöhaastatteluita. Tutki-musmenetelmänä käytämme fenomenografista tutkimusmenetelmää. Feno-menografinen tutkimus käsittelee ihmisten käsityksiä eri asioista. Koska minä-käsitys on koko elämän muuttuva kokonaisuus, sopii fenomenografia hyvin tut-kimuksemme menetelmäksi. Haastatteluiden pohjalta tehdyt analyysin tulokset esitämme kuvioissa, sekä pohdimme niistä nousseita tuloksia tutkimuksen lo-pussa.

## 2 TYÖN TAVOITE

Tutkimustehtävämme ovat:

- Mikä saa harrastamaan vapaaottelua?
- Millainen on vapaaottelua harrastavan minäkäsitys?

Valitsimme tutkimusongelmamme niin, että ensimmäisen kysymyksen vastauksista saatava tieto vastaa suoraan toisen tutkimusongelman kysymykseen. Tutkimuksesta saatava tieto auttaa tulevia harrastajia lähestymään lajia ja pienentämään kynnystä aloittaa vapaaottelun harrastaminen.

Työmme tavoite on parantaa lajin ja lajin harrastajien imagoa niin kamppailu-urheilun parissa kuin itse median hampaissa. Alapuolella lainaus oululaista ravintola Apolloa pyörittävän Night People Groupin toimitusjohtaja Antti Raunion kommentit vapaaottelun harrastajista Kalevassa 2012. Työ myös vastaa Rovaniemen MMA seuran tarpeeseen tuottamalla tietoa siitä miksi lajin pariin hakeudutaan ja miksi sinne jäädään. Seura pystyy hyödyntämään saatua tietoa omassa markkinoinnissa sekä uusien jäsenten hankinnassa. Työn tavoitteena on myös luoda tutkimustietoa itse lajista. Suomessa on vielä hyvin vähän vapaaotteluun keskittyviä tutkimuksia ja onkin erityisen vaikeaa löytää lajista juuri suomenkielistä tietoa. Samalla haasteena oli pureutua niin muille kuin pelkästään vapaaottelulle tuntemattomaan aihe-alueeseen eli lajin harrastajien minäkäsitykseen. Toivomme, että tästä olisi hyötyä monille vapaaottelua ja kamppailulajeja harrastaville tai niistä kiinnostuneille.

*”Ilta oli yllättävän rauhallinen ottaen huomioon sen, että paikalla oli ympäri Pohjoismaita ihmisiä, jotka harrastavat tappelua urheilulajina.”*



### 3 VAPAAOTTELU

#### 3.1 Vapaaottelun yleiskuvaus

Vapaaottelu eli lähemmin tunnettu MMA (Mixed martial arts) on eri lajien tekniikoita sisältävä kamppailumuoto. Vapaaottelu ei ole mikään uusi juttu tai suuri oivallus ihmiskunnan historiassa. Uutena asiana on tullut vain median ja rahan tuoma huomio. Ennen nykyiseen asti kehittyneitä sotateollisuutta jokainen menestyvä kulttuuri on kehittänyt jonkin muotoisen kamppailumuodon tai se ei olisi selviytynyt. Monet sivilisaatiot kehittivät myös taistelumuotoja, vaikka kamppailumuotojen tarkoitus oli pitää sotilaat fyysisesti hyvässä kunnossa sotia varten. (Dooley 2013, 63; Santos–Tainsky–Schmidt–Shim 2013, 68; OC Kickboxing & Mixed Martial Arts 2014.)

Yksi suurimmista syistä, miksi niin paljon vaikutteita kamppailuun sekä itsepuolustukseen tulee Aasiasta, on yksinkertaisesti se, että Aasiassa oli taipumus säilyttää sukupolvelta toiselle siirtyvä lajin opetus. Näin voitiin varmistaa, että laji säilyi, sekä jokaisen sukupolven myötä kehittyi. Siinä missä länsimainen kulttuuri käänsi katseensa kohti aseeteollisuutta, säilytti itämainen kulttuuri kamppailumuotonsa. (Dooley 2013, 63; OC Kickboxing & Mixed Martial Arts 2014.)

Lajin historia ulottuu niinkin kauas menneisyyteen kuin vuoteen 3000 ennen ajanlaskun alkua. Silloisissa egyptiläisissä hieroglyfeissä on viitteitä Mesopotamiassa ja sumerilaisten sotilaille opetettavasta ”tyhjän käden” taistelutekniikasta aina vuoteen 2300 eaa. asti (OC Kickboxing & Mixed Martial Arts 2014).

Vuonna 648 eaa. muinaisessa Kreikassa esiteltiin olympialaisissa yleisölle laji nimeltä pankration. Pankration nimi tulee sanoista ”pan” ja ”kratos” jotka tarkoittavat yhdessä ”kaikki voimat”. Laji oli tyypiltään yhdistelmä helleeniläistä nyrkkeilyä sekä painia. Lajissa tunnettiin aluksi vain kaksi sääntöä jotka olivat ”ei puremista” sekä ”ei silmien kaivamista”. Ottelut päättyivät vain ottelijan menettäessä tajuntansa, luovuttaessa tai kuollessa. Lajin tyypillisiä tekniikoita ovat kuristamiset, nivellukot, kyynärpäällä sekä polvella lyönti unohtamatta potkimista ja nyrkkeilyä. Hyvin monet otteluista päättyivät maahan, jossa ratkaisu yleensä tapahtui, sekä yleisin kuolinsyy lajissa oli kuristuminen. (Bledsoe 2009, 323; Kulmala 2006, 8; Santos ym. 2013, 68.)

Pankratiosta tuli nopeasti suosituin laji olympialaisissa sekä hellenistisessä maailmassa. Antiikin Kreikassa pankration mestareihin luotiin paljon myyttejä ja legendoja. Kerrotaan myös, että Heracles (paremmin tunnettu nimellä Herkules) olisi ollut suuri pankrationin harjoittaja. Aleksanteri Suurella oli myös palveluksessaan pankrationin harjoittajia hyökätessään Intiaan vuonna 326 eaa. Aleksanteri Suuren myötä uskotaan pankrationin levinneen monille aasialaisille kansoille ja ollen näin sysäys useille kamppailulajien muodoille, sillä monien lajien juuret ulottuvat samalle aikakaudelle. (Kulmala 2006, 8; Santos ym. 2013, 68.)

Roomalaiset yllättäen omaksuivat lajin omiin kisoihinsa, mutta siitä katosi urheilun luonne ja siitä tuli ankaraa yleisöviihdettä. Pankration on vapaaottelun ensimmäinen dokumentoitu muoto ja Rooman valtakunnan romahdettua vapaaottelun harjoittaminen Euroopasta katosi pitkäksi ajaksi (Suomen vapaaotteluliitto Ry. 2014). Perinteisiä urheilulajeja, kuten nyrkkeily ja paini, nousi suosioon Euroopassa, kun taas Aasiassa menestyivät perinteisen kamppailulajien muodot. (Bledsoe 2009, 323; Kulmala 2006, 8.)

Vapaaottelun eri muodot ovat kukoistaneet historian saatossa ympäri maailmaa ja saaneet paljon eri muotoja sekä tyyliuuntauksia. Kiinassa ja Japanissa eri tyyliuuntien ja koulujen edustajat ovat ottaneet mittaa toisistaan. Silloin tarkoituksena oli otella, ei niinkään oman maineen, vaan koko lajin ja tyyliuunnan puolesta. Länsimaissaakaan ei leväty laakereillaan, vaan ammattipainijat ovat otelleet 1800-luvulla ja 1900-luvun alussa niin sanottuja catch-as-catch-can-otteluita, joiden on todettu viittaavan vapaisiin sääntöihin. (Kulmala 2006, 8; Santos ym. 2013, 68.)

### 3.2 Lajin kehitys

Nykyaikaisen vapaaottelun ensiaskeleet voidaan sanoa suurella varmuudella olevan Brasiliassa 1900-luvun alkupuolella. Tällöin legendaarinen Carlos Gracie, joka oli koko Gracie perheen pää, haastoi vuonna 1935 muiden kamppailulajien edustajia haasteotteluihin tarkoituksenaan todistaa perheensä harjoittaman Ju-jutsun tyyliuunnan paremmuus. Carlos otteli yli tuhat haasteottelua vuosina 1935–1951, jonka jälkeen hänen seuraava sukupolvi otti perinteen jat-

kettavaksi. (Bledsoe 2009, 323; Dooley 2013, 63; Suomen Vapaaotteluliitto ry 2014.)

Länsimaissa nähtävä nykyinen vapaaottelu teki suuren läpimurtonsa vuonna 1993. Siihen aikaan Denverissä järjestettiin vapaaotteluturnaus, joka kantoi nimeä UFC (Ultimate Fighting Championship). Turnaukseen kutsuttiin kahdeksan osallistujaa, joista jokainen edusti eri kamppailulajia. Ottelut käytiin kahdeksankulmaisessa häkissä, josta käytetään yleisesti nimitystä octagon (kahdeksankulmio). Ottelun voitti kevyin ottelija, joka kantoi yllättäen nimeä Royce Gracie. Royce halusi hoikalla vartalollaan ja olemuksellaan osoittaa, kuinka suuressa roolissa mattokamppailu on vapaaottelussa paljastaen perinteisten budo-lajien heikkoudet. Tämän jälkeen vapaaottelun suosio on kasvanut ennätyksellisesti ympäri maailmaa nostaten sen lajin huippuja supertähteyteen, sekä räjäyttäneet katsojamäärät pilviin. (Bledsoe 2009, 324; Kulmala 2006, 9.)

Lajin säännöt ovat kehittyneet historian saatossa useasti perustuen pitkälti kokemukseen. Ensimmäiset UFC–turnaukset käytiin hyvin vähäisillä säännöillä. Tämän jälkeen huomattiin kokemuksesta, että on pakko kehittää painoluokat, sillä sumopainijan ei ollut järkevää kohdata hintelää karaten harrastajaa painoeron ollessa valtava. Tässäkin tapauksessa karateka voitti mutta myöhempien ongelmien välttämiseksi kehitettiin luokkajako, joka otti paljon mallia nyrkkeilystä. Roycen todistettua mattopainin tärkeyden, lisääntyivät otteluiden pituudet, jolloin niistä tuli enemmän paininomaisia ja vähemmän näyttäviä. Otteluihin tulivat mukaan myös aikarajat sekä pistetuomarit, jotka tarvittaessa ratkaisevat ottelun aikarajan ylittyessä aivan kuten nyrkkeilyssä. Aikarajat, erät sekä niiden kestot vaihtelevat organisaation ja tason mukaan. (Dooley 2013, 63–64; Kulmala 2006, 9.)

Vuodesta 1997 lähtien on Suomessa järjestetty vapaaotteluita ja Suomen vapaaotteluliitto on perustettu vuonna 2004. Suomalaisia lajin edelläkävijöitä ovat muun muassa Jari Ilkka, Jarmo Haimakainen, Ykä Leino, Jan Tilles, Marcus Peltonen, Mikko Rupponen, Mikael Ekberg, Juha Saurama, Marko Leisten sekä Mika Petra. (Suomen Vapaaotteluliitto ry 2014.)

*”Jos jokin tietty laji säilyy muuttumattomana 100 vuoden ajan, on jotakin tehty väärin.”*

*Bas Rutten (UFC:n vuoden 1999 raskaansarjan ja kolminkertainen pankration mestari)*

### 3.3 Lajin ominaispiirteet

Lajin ominaispiirteisiin kuuluu ottelijoiden jakaminen heidän vahvuusalueen mukaan. Näitä ovat matto-ottelija (groundfighter), painija (wrestler) tai iskijä (striker). Matto-ottelijoiden vahvuudeksi voidaan lukea taloudellisuus otellessa eli käytännössä matto-ottelijat pyrkivät viemään ottelun mattoon ja päättämään ottelu vastustajan luovutukseen joko kuristuksen tai lukon kautta. Painijoiden tarkoitus matossa on saada hallitseva asema vastustajaan nähden jolloin ottelun kontrollointi helpottuu. Iskijät eli vapaaottelupiireissä paremmin tunnetut pystyottelijat, joiden vahvuudeksi voidaan lukea erilaiset lyönnit ja potkut. Pystyottelijoilla on myös vahva osaaminen maahan viennin välttämiseksi ja torjumiseksi. Näin pystyottelijat pyrkivät päättämään ottelun tyrmäämällä vastustajan. (Dooley 2013, 63; Kulmala 2006, 10.)

Vapaaottelu nimensä mukaisesti tarkoittaa mahdollisimman vapaata ottelemista. Näin ei voida olettaa, että yhden osa-alueen hallitsija pystyisi kilpailemaan monen osa-alueen hallitsijan kanssa. Vapaaottelussa korostuu monen osa-alueen hallitseminen. Harvoin on ottelijoita, jotka ovat hyviä kaikilla osa-alueilla mutta lajissa menestyäkseen on olennaista tietää edes jotain muistakin osa-alueista välttääkseen suurimpia virheitä. Paljon myös puhutaan niin sanotuista hybridiottelijoista, jotka ovat ilman aiempaa lajitaustaa hypänneet suoraan vapaaottelun pariin omaksuen vain tehokkaimmat tekniikat jokaisesta osa-alueesta ja lajista. (Dooley 2013, 63; Kulmala 2006, 10.)

*”Paras tekniikka ei ole tekniikka.”*

Bruce Lee

### 3.4 Vapaaottelun psyykkiset vaatimukset

Vapaaottelu on vaativa tekninen ja taktinen laji ja tästä johtuen vaatii tasapainoista psyykkistä suorituskykyä. Vapaaottelijalla on oltava hyvä itseluottamus, itsehillintä ja kyky tehdä nopeita päätöksiä väsyneenä. Pitkissä otteluissa korostuu vapaaottelijan henkinen kestävyys ja kyky rentoutua tauoilla. Otteluissa va-

paaottelijalla on oltava voitontahtoa ja rohkeutta ottaa riskejä (Heinonen 2000, 23). Ihannetapauksessa vapaaottelun harrastaminen kehittää kamppailutaitojen lisäksi harrastajan itseluottamusta, sosiaalisia taitoja, positiivista ajattelua, luovalmiudet asettaa realistisia ja konkreettisia tavoitteita ja kehittää ongelmanratkaisutaitoja. (Jalamo–Talonen 2011, 85.)

Alla oleva taulukko 1 kuvaa teemoina yleisesti vapaaottelun psyykkisiä vaatimuksia amatööritason urheilijoilla. Kyseiset teemat/aiheet ovat käytössä vapaaottelijoille luoduissa harjoituksissa ja harjoitussuunnitelmissa. (Harpold 2011, 29.)

Taulukko 1. Vapaaottelun psyykkiset vaatimukset mukailten (Harpold 2011, 29.)

Teemat	Ala-teemat
<b>Itseluottamus</b>	Toistot Tarkkailu Itsepuhe Sosiaalinen tuki
<b>Mielikuvaharjoittelu</b>	
<b>Kiihotuksen säännöstely</b>	Hengityksen kontrollointi Itsepuhe Fyysinen kontakti
<b>Henkinen kovuus (sisu)</b>	Elämäntapojen muutokset Harjoitusohjelma Painonpudotus
<b>Motivaatio</b>	Sisäinen Ulkoinen

## 4 MINÄKÄSITYS

### 4.1 Minäkäsityksen yleiskuvaus

Tutkimuksemme teemana oli tutkia vapaaottelijoiden minäkäsitystä. Minäkäsityksestä puhuttaessa törmää usein sanan synonyymiin eli minäkuvaan. Näitä kahta sanaa voidaan erottaa sillä, että minäkuva on abstrakti käsite, johon minäkäsitys kuuluu olennaisena osana. Minäkäsityksen on kautta historian kuvailtu koostuvan useasta eri osasta. Aikaisimmat lähteet 1890 -luvulta William Jamesin toimesta jakaa minätietoisuuden kahteen minätietoisuutta käsittelevään osaan. Ensimmäinen osa käsittää yksilön minän ”I”. Tällä kuvataan subjektiivista tunnetta itsestä ajattelevana ja kokevana minänä. Toinen osa käsittää yksilön objektiivisen minän eli ”me”. Puhuttaessa minäkäsityksestä, usein tarkoitetaan jälkimmäistä, ei yksilön objektiivista minää. Tämä objektiivinen minä käsittää yksilön itseensä kohdistuneet ajatukset ja tunteet. (Helkama–Myllyniemi–Liebkind 2004, 362; Stelter–Roessler 2005, 31–33.)

Aiemmassa kappaleessa käsitelimme minäkäsityksen erottamista kahteen toisistaan riippuvaiseen määritelmään. Yleisesti minäkäsitys voidaankin kuvata sisältävän yksilön kaikki itseensä kohdistuneet ajatukset ja tuntemukset. Tämän perusteella minäkäsitys voi olla hyvin laaja aihe, koska mikä tahansa kokemus voi vaikuttaa siihen. Ensimmäisiä esimerkkejä minäkuvan muodostumisesta esitti Sullivan (1953) kun hän kuvasi pienen vauvan kokemuksia ”hyvästä minästä”, kun vauva sai maitoa ja häntä hellittiin. Vauva taas tunsi itsensä ”huonoksi”, kun maidon saantia rajoitettiin ja helliminen loppui. Ihmisen minäkäsitys onkin koko elämän muuttuva ja rakentuva kokonaisuus, koska se on riippuvainen ihmissuhteista, jotka ovat jatkuvasti muuttuvia. (Harter 1988, 46; Helkama ym. 2004, 362–363; Marsh 2007, 160; Stelter–Roessler 2005, 31–33.)

William James ajatteli minäkäsityksen olevan riippuvainen ihmissuhteista. Myös useat minäteoreetikot (George Herbert Mead 1934/1962), (Charles Horton Cooley 1902/1964) ja (Harry Stack Sullivan 1953) ajattelivat minäkäsityksen vain refleктоivan muiden ihmisten käsitystä itsestä. Cooley käsitteli ajatusta ”peilimistä” jonka mukaan yksilö näkee itsensä sellaisena kuin muut hänet näkevät. Meadin mukaan taas yksilö näkee itsensä hänelle tärkeimpien ihmisten mielipi-

teiden kautta. Vaikka minäkäsityksemme rakentuu osaltaan muiden ihmisten näkemysten perusteella, vaikuttaa minäkäsityksemme kehittymiseen meidän oman käsitys itsestämme. Sillä olemme itsenäisiä toimivia psykofyysisiä kokonaisuuksia, jolloin minäkäsityksemme kehittyy oman toiminnan kautta. (Helkama ym. 2004, 362–363; Stelter–Roessler 2005, 31–33.)

Minäkäsitys tai minäkuva voidaan määritellä myös niin, että miten henkilö näkee itsensä. Sen voidaan määritellä sisältävän itsevarmuuden tuntemukset, arvostuksen itseä kohtaan, itsensä hyväksynnän sekä pätevyyden/kyvykkyyden. Minäkuva ei määritä se kuinka muut ihmiset näkevät henkilön, mutta nämä henkilöt voivat vaikuttaa minäkuvan kehitykseen. Minäkuva kehittyy kokemusten ja ympäristön vaikutusten kautta. Minäkäsityksen kehittymiseen vaikuttaa itselle merkityksellisten henkilöiden positiiviset ja negatiiviset palautteet. Minäkuva on moniulotteinen, koska sen ajatellaan rakentuvan monista eri osista eikä yksinään esimerkiksi henkilön lahjakkuus tietyssä asiassa kuvasta koko minäkuva, jos jokin muu osa-alue koetaan negatiivisena. Henkilön ikääntyessä minäkäsitys muuttuu jatkuvasti moniulotteisemmaksi. (Bruner–Kalmar 1998, 308–309; Harter 1988, 45; Helkama ym. 2004, 362–363; Marsh 2007, 160; Stelter–Roessler 2005, 31–33.)

#### 4.2 Minäkäsityksen rakenne

Yksilön minäkäsityksen voidaan sanoa tarkoittavan ihmisen tapaa määritellä ja luokitella itsensä. Ihmisillä on useita erilaisia ajatuksia, kuinka määritellä itsensä, sukupuolensa, kykynsä sekä persoonanansa ja niin edelleen. Olennaista on, että nämä käsitykset saattavat liittyä toisiinsa muodostaen erilaisten minäkäsitysten kokoelman eli kognitiivisen rakennelman ”minää koskevat skeemat”. Puhuttaessa skeemoista eli ”sisäisistä malleista” tarkoitetaan sosiaalisen maailman tietoja, jotka ovat muodostuneet sisäisiksi rakenteiksi eli malleiksi. Ilman skeemoja ihminen kokisi jokaisen vuorovaikutustilanteen aina uutena kokemuksena. Esimerkiksi jos on kyläilemässä ja tekemässä lähtöä ja isäntäväki tarjoaa ”estelynä” lisää kahvia haluten sinun viipyvän. Jos taas kahvia ei tarjota, voi sen käsittää vieraan viipyneen liian pitkään. Yksinkertaisimmillaan jos ihmisellä on esimerkiksi käsitys siitä miten ovi toimii painettaessa kahvaa alas voi sisäinen

skeema rakentua uudestaan tavatessa oven, jossa on pyöreä nuppi. (Altabe–Thompson 1996, 701–702; Helkama ym. 2004, 118–119, 363–364; Marsh 2007, 160.)

Käsitellessä minäkäsityksen rakennetta voidaan kysyä onko ihmisellä yksi ainoa minäskeema, jonka sovelluksia voidaan käyttää jokaisessa tilanteessa. Vai onko niitä useampia käsittäen erilaisia vuorovaikutustilanteita. Esimerkkinä käytämme vapaaottelun harrastajia. Onko vapaaottelun harrastajalla erilainen rooli harjoituksissa tai kilpailuissa kuin vapaa-ajalla. Vaikka meillä olisi useampia rooleja eri tilanteisiin, eivät ne kokonaan määrittele käyttäytymistämme. Patricia Linvillen (1985) käsityksen mukaan minäkäsitys jakautuu vielä eri alajärjestelmiin, joita hän nimittää minän kompleksisuudeksi, joka vaikuttaa siihen miten yksilö sietää stressiä. (Helkama ym. 2004, 364; Marsh 2007, 160.)

#### 4.3 Minäkäsityksen sisältö

Sekä kulttuuri, että kokemukset vaikuttavat ihmisen minäkäsityksen sisältöön. Roy Baumeisterin (1987) tutkimusten mukaan historian eri vaiheissa on korostettu minän eri puolia ja yhteiskunta on jopa kyseenalaistanut minäkäsityksen merkityksen. Viimeisen vuosikymmenen aikana yksilön minäkäsitystä on yleisesti ottaen pidetty yksityisenä ja henkilökohtaisena asiana. Ratkaisevassa asemassa minäkäsityksemme kannalta on myös kulttuuriympäristö. Kulttuurien välisessä vertailussa on todettu, että länsimaisessa kulttuurissa korostetaan yksilön merkitystä ja itsenäisyyttä, kun taas idässä minäkäsitys määritellään peilaten itseä toisiin ihmisiin ollen riippuvainen heistä. Yksilöiden välistä kilpailua ja yksilön itsenäisyyttä korostavat länsimaiden tavoin individualistiset kulttuurit. Näistä poiketen kollektivistiset kulttuurit keskittyvät ryhmän sisäiseen yhteistyöhön, jäsenten keskinäiseen riippuvuuteen ja ryhmien väliseen kilpailuun. Vertailtaessa eri kulttuureja voidaan todeta, että minäkäsitys voi rakentua monella eri tavalla. (Helkama ym. 2004, 364–366; Ruiz–Pérez–González–Ravé 2012, 162; Sarlin–Sarlin–Lintunen–Liukkonen 1998, 23–24.)

Monet psykologiset mallit, jotka selittävät minäkäsityksen rakennetta tai sisältöä eivät ota huomioon sitä, että kaikki tietävät mitä se on mutta vain muutama pys-



tyy antamaan sille määritelmän. Tämä johtuu siitä, että minäkäsityksen rakenne on puhtaasti hypoteettinen. Koska minäkäsitys on moniulotteinen, sen käyttökelpoisuudelle pitäisi asettaa selvät raja-arvot. Koska muuten ei voi olla varma, puhutaanko samasta asiasta tai voidaanko siihen liittyvää konseptia arvioida millään asteikolla. Myös laadullisesti arvioinnit heittelevät suuresti, sillä jokainen minäkäsityksen arvioija heijastaa omat arvionsa omiin kokemuksiin sekä teoreettiseen tietoon minäkäsityksestä, mikä on toki inhimillistä, mutta sinänsä tieteellisesti käyttökeltontonta. (Marsh 2007, 161.)

#### 4.4 Vapaaottelijan minäkäsitys

Alussa, kun teimme tutkimussuunnitelmaa, meillä oli hypoteesi, jossa arvioimme, että vasta aloittaneen ja pidempään harrastaneen minäkäsitykset eroavat kuin yö ja päivä. Perustelimme tämän sillä, että koska minäkäsitys muuttuu erilaisten tapahtumien ja kokemusten myötä ja minäkäsitys on yhteydessä ajatuksiimme, tunteisiimme ja käyttäytymiseemme. Ajatus minäkäsityksen moniulotteisuudesta voi luoda ajatuksen siitä, että pitkään jatkunut vapaaottelun harrastaminen on mahdollisesti muovannut minäkäsitystä. (Liimatainen 2000, 26–27.)

Vapaaottelijan minäkäsityksen on arvioitu tutkimusten mukaan sisältävän positiivisia ja negatiivisia psykologisia taitoja. Tämä peilautuu moneen tutkimukseen kun on tutkittu vapaaottelua harrastavan ja kilpailevan psyykkisiä taitoja. Näiden psyykkisten taitojen tutkiminen ja hyödyntäminen on auttanut vapaaottelun psyykkisen valmentamisen hyödyntämistä ja vapaaottelijoiden optimaalisen suorituskyvyn löytämistä. Tutkimusten tuloksena on havaittu, että varsinkin heikko itsetunto ja suuri ahdistuneisuus ovat auttamatta suoritusta heikentäviä haasteita. (Harpold 2011, 25.)

Vapaaotteluun positiivisesti vaikuttavia tekijöitä tutkimusten mukaan ovat esimerkiksi ”hallittu intensiteetti”, joka vaatii hetkellisen kovan keskittymiskyvyn sekä hyvän fyysisen suorituskyvyn hyödyntämisen. Muita psyykkisiä taitoja, jotka vaikuttavat myönteisesti suoritukseen, ovat sisäinen motivaatio, itsetunteus, itsehillintä ja kilpailuhenkisyys. Kilpailuhenkisyys tässä yhteydessä tarkoittaa halua pyrkiä täydellisyyteen niiden henkilöiden läsnä ollessa, jotka arvioivat

sinua laadullisesti ja joiden mielipide merkitsee sinulle paljon. Tätä ei voida kumminkaan yleistää ja on yksilöllistä miten nämä ilmenevät vapaaottelijoilla. Myös yleisiä mielipiteitä vastaan on ajatus siitä, että kaikki urheilijat osoittaisivat kilpailuhenkisyttä, vaan osa tekee sitä omasta halusta peilaten omiin tavoitteisiinsa. (Harpold 2011, 25.)

”Vaikka voitaisit tuhat kertaa tuhat vastustajaa taistelussa, hän joka voittaa itsensä on suurin soturi”  
Buddhalainen mietekokoelma Dhammapada  
(Jalamo–Talonen 2011, 231)

Vapaaottelun luonteesta johtuen kilpailija ottelee usein vain kerran tai kaksi vuodessa ja käyttää lopun ajan harjoitellen paljon. Tämä vaatii erityistä päättäväisyyttä ja sitkeyttä sekä korkeaa motivaatiota lajin harrastajalta. Itse ottelutilanteessa tunteidenhallinta nousee tärkeäksi taidoksi vapaaottelijoilla. Otteluisa erilaiset kivuntunteet ja pelkotilat eivät saa vaikuttaa suoritukseen, vaan vapaaottelijan on hallittava tällaiset tilanteet, jotta ottelun voitto olisi mahdollinen. Menestyvillä vapaaottelijoilla on tutkittu olevan hyvät taidot oman optimaalisen vireystilan säätelyssä ennen ottelua ja ottelun aikana. (Jensen–Roman–Shaft–Wrisberg 2013, 6–8.)

*”I’ve been in there enough to where I’ve just been getting the crap beat out of me. But something in your body doesn’t let you quit, you know, rather it’s your heart or if it’s just your will to win, your competitive side. You just keep coming and coming and coming and coming. And eventually, you know, you’ll break the guy’s will.”*  
(Vapaaottelija Bob, Jensen ym. 2013 tutkimuksessa)

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 5.1 Käytetyt tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen menetelminä käytämme kollektiivista tapaustutkimusta ja fenomenografista tutkimusotetta. Kollektiivisessa tapaustutkimuksessa tarkastelemme yksittäisten henkilöiden käsitysten kuvausta teemahaasteluista saatujen tietojen pohjalta. Tulosten analysointiin ja esittämiseen käytämme kategorisointia kysymysten pohjalta ja kuvioita havaintojen visuaaliseen esittämiseen.

Kollektiivinen tapaustutkimus on aiheellinen, koska tutkimuksemme koostuu useiden henkilöiden haastatteluista eli tapauksista. Haastattelurunko on jokaiselle haastateltavalle sama, jolloin yksittäisten tapausten välinen rinnastettavuus tulee esille vastauksia kronologisesti analysoidessa. Tällöin on loogisempaa havainnoida poikkeava vastaus tai vastaavasti vastauksia mahdollinen yhdistävä tekijä.

Fenomenografia on perusteltua siksi, että vapaaottelusta ja sen harrastajista on paljon erilaisia käsityksiä. Suurimmat yleistyksiset ja negatiivisen sävyiset kirjoitukset syntyvät juuri tiedon puutteesta. Fenomenografia antaa hyvän tutkimusstrategian, sillä vapaaottelua harrastavien käsitykset ja motiivit omasta harrastuksesta voivat poiketa toisistaan tai olla hämmästyttävän samankaltaisia. Tähän vaikuttaa henkilöiden tausta ja kokemukset harrastuksesta. Kategorisointi on fenomenografian tyypillinen tiedon analysoinnin työkalu ja kuvioiden käyttäminen helpottaa lukijaa havainnoimaan saatuja tuloksia, niiden eroja ja yhteneväisyyksiä.

Haastatteluissa käytämme teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua. Perusteluna käytämme sitä, että kysymämme asiat ovat heikosti tiedostettuja kuten arvostukset, ihanteet ja motiivit. Toivomme saavamme mahdollisimman syvälle menevää tietoa juuri ongelmakysymysten aihealueelta. Käytännön kannalta on myös helpompaa analysoida erilaisia vastauksia kun haastattelurunko on pääpiirteittäin laadittu.

Vapaaotteluaihetta ei ole tutkittu vielä tältä osa-alueelta. Vapaaottelusta on Suomessa muutamia tutkimuksia, kuten lajiansalyysi ja vapaaottelun yleisimmät vammat ja niiden ensiapu. Käytännössä tutkimamme alue on Suomen mitta-kaavassa tietynlainen pioneiritutkimus.

### 5.1 Tapaustutkimus tutkimusotteena

Tapaustutkimus tutkimusotteena voidaan määritellä ihmisiä paljon kiinnostaneen tapauksen tutkimisena. Sanaa tapaus voidaan käyttää silloin, kun puhutaan esimerkiksi ihmisestä, ihmisjoukosta, yhteisöstä, laitoksesta, jostakin tapahtuneesta tai jostakin laajemmasta ilmiöstä. Tapaus erottuu muista monesti sillä, että se voi olla kielteinen, myönteinen tai täysin normaali arkielämään sidottava tapaus. Monet tieteenalat käyttävät termejä kuten ”kliininen tapaus”, ”oikeustapaus” tai ”historiallinen tapaus”. Käytännössä tapauksia käytetään erilaisissa ohjauksissa, terapiassa sekä tutkimuksessa. (Eisenhardt 1989, 534–535; Kananen 2013, 54; Orum–Feagin–Sjoberg 1991, 2, 8; Peuhkuri 2005, 294; Syrjälä–Ahonen–Syrjäläinen–Saari 1994, 10; Yin 2009, 4.)

Tapaustutkimus itsessään voidaan määritellä empiiriseksi tutkimukseksi, jossa monin eri tavoin hankitun tiedon pohjalta tutkitaan jotain nykyistä tapahtumaa tai toimivaa ihmistä. Tapaustutkimukseen kuuluu yleisesti se, että tapauksesta pyritään etsimään tietoa monipuolisesti monesta lähteestä. Tarkoitus on päästä tutkittavan ilmiöön mahdollisimman syvälle ja ymmärtää sitä entistä paremmin. Vaikka tiedonhankinta on monipuolista, se ei sulje pois tilastollisen aineiston käyttöä tutkittaessa tapausta. (Kananen 2013, 54; Metsämuuronen 2006, 90–91; Orum ym.1991, 2; Yin 2009, 4, 18.)

#### 5.1.1 Tapaustutkimuksen arviointi

Tapaustutkimuksessa on etuja, joita monet tutkijat ovat siteeranneet ja kirjanneet ylös. Ensiksi tapaustutkimuksen aineisto on paradoksaalisesti eli ”voimakkaasti totta”, mutta haasteen kumminkin aiheuttaa tällaisen aineistonorganisointi. Tämän uskotaan johtuvan monesti siitä, että tapaustutkimus on niin sanottu

”groundbasedstudy” eli jalat–maassa–tutkimusta, joka perustuu hyvin pitkälti tutkittavan henkilökohtaisiin kokemuksiin. Tapaustutkimus näin ollen luo luonnollisen pohjan käyttää yleistyksiä eli tapaustutkimus sallii yleistyksien käyttämisen. (Kananen 2013, 54; Metsämuuronen 2006, 91; Orum ym. 1991, 8–9; Yin 2009, 5–6.)

Tapaustutkimuksen etuna on myös sen kokonaisvaltainen lähestymistapa tutkittavaan tapaukseen. Tapaustutkimuksessa pyritään tutkimaan ihmistä tai ilmiötä sen luonnollisessa jokapäiväisessä ympäristössä. Tämä auttaa tutkijaa ymmärtämään laajempia yhteyksiä ja motiiveja. Verrattuna tilastollisiin tutkimuksiin, joista ei saada laajempaa ymmärrystä esimerkiksi ihmisten käyttäytymisestä. (Kananen 2013, 54; Metsämuuronen 2006, 91; Orum ym. 1991, 8–9; Yin 2009, 5–6.)

Tapaustutkimuksen eduista puhuttaessa huomataan yleensä sosiaalisten totuuksien monimutkaisuus ja tietynlainen sisäkkäisyys. Niinpä hyvin tehdyt tapaustutkimuksen pystyvätkin tarjoamaan useamman eri näkökulman sekä sallimaan erilaiset tulkinnat. Näin ollen Tapaustutkimuksen tuotoksista voidaan muodostaa monipuolinen kuvailevan materiaalin arkisto, josta jokainen voi muodostaa omat tulkintansa (Metsämuuronen 2006, 91; Yin 2009, 15.)

On myös hyvin yleistä, että tapaustutkimukset ovat ”askel toimintaan”, koska niiden lähtökohdat ovat yleensä hyvinkin toiminnallisia. Tapaustutkimuksesta saatuja tuloksia myös sovelletaan paljon käytännössä niiden toiminnallisuuden johtuen. Tapaustutkimuksen etuna voidaan myös pitää sitä, että sen raportoinnissa voidaan välttää tutkimuksille tyypillistä tiedeslangia. Tämä helpottaa ymmärtämään tutkimusta eli se tekee siitä niin sanotusti ”kansantajuisen”. Näin hankalakin tutkimus voi saavuttaa suuremman lukijakunnan, kun sen ymmärtäminen on helppoa ja sen tapauksen voi suoraan siirtää käytäntöön. Näin jokainen voi tehdä omat tulkintansa annetun materiaalin pohjalta (Metsämuuronen 2006, 91.)

Vaikka tapaustutkimus on yksi empiirisen tutkimuksen muodoista, monet tutkijat väheksyvät tätä menetelmää. Tätä on perusteltu tapaustutkimuksiin liittyvällä huolimattomuudella ja selkeiden systemaattisten tutkimusvaiheiden puuttumisella. Tapaustutkimuksissa tutkijan puolueelliset näkemykset vaikuttavat myös helposti tutkimuksen kulkuun ja lopputuloksiin. Muissa tutkimusmenetelmissä tällaista ei tapahdu niin helposti, koska niihin löytyy selkeät ohjeet, joista käy ilmi tarkat toimenpiteet ja tutkimuksen kulun vaiheet joita seurata. Yleinen kommentti tapaustutkimuksia vastaan on: ”Kuinka voit yleistää yhden tapauksen perusteella?” Vastakommenttina tähän voidaan sanoa, että eihän mistään yhdestä tutkimuksesta tai kokeesta voida yleistää, vaan tutkimuksissa yleistettävyys syntyy useista saman ilmiön tai tapauksen tutkimuksista eri olosuhteissa. (Peuhkuri 2005, 291–292, 296–297; Yin 2009, 14–15.)

## 5.2 Kollektiivinen tapaustutkimus

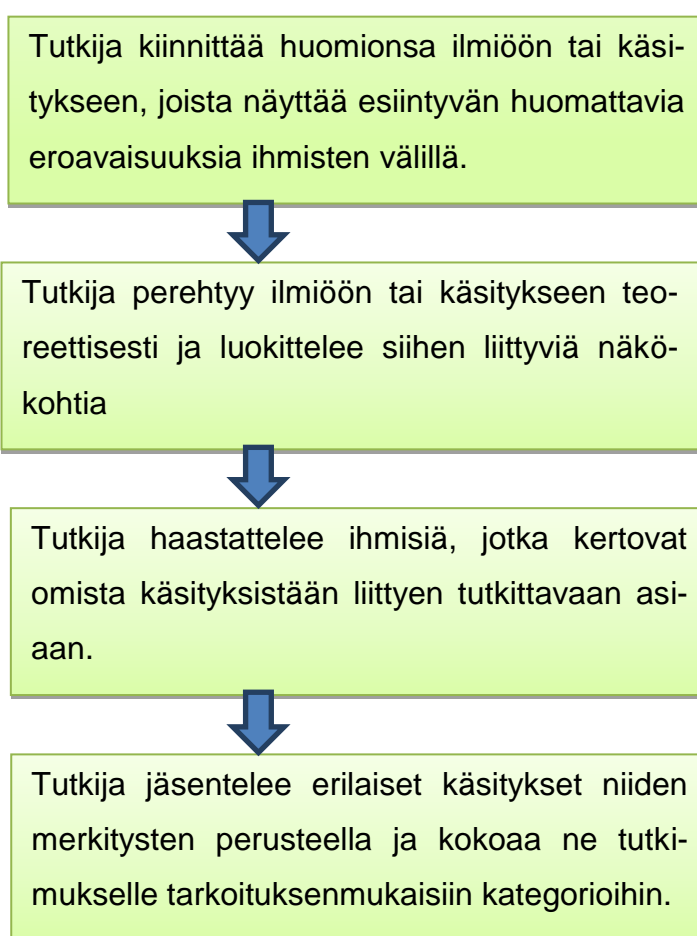
Tapaustutkimukset voidaan jakaa alaluokkiin, kuten kaikki muutkin tutkimusmenetelmät. Kollektiivinen tapaustutkimus sisältää usean tapauksen ja merkittävää siinä on tapausten välinen rinnastettavuus. Käytännössä kollektiivinen tapaustutkimus on laajennettu välineellinen tapaustutkimus, jonka tavoitteena on saada parempi ymmärrys asiasta ja luoda teoria. Välineellinen tapaustutkimus tehdään usein silloin, kun tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään myös muita kuin kyseessä olevaa tapausta. Tutkimuksessamme vapaaottelua harrastavilta saatua tietoa voidaan soveltaa muihin vastaaviin tilanteisiin. Kollektiivisen tapaustutkimuksen etuna on se, että useamman tapauksen kautta saadaan aiheesta parempi ymmärrys ja sen ansiosta voidaan luoda aiheesta teoria. (Eriksson–Koistinen 2005, 9–10; Kananen 2013, 56.)

## 5.3 Fenomenografia tutkimusotteena

Fenomenografia on yksi laadullisen tutkimuksen menetelmistä. Fenomenografia sanana tarkoittaa ilmiön kuvaamista tai ilmiöstä sellaisenaan kirjoittamista. Fenomenografia tutkii sitä, miten maailma ilmenee ja rakentuu yksilön tietoisuudessa. Fenomenografinen tutkimus käsittelee erityisesti ihmisten käsityksiä asioista, koska ihmisten käsitykset samastakin asiasta voivat poiketa suuresti, riip-

puen muun muassa ihmisen iästä, koulutuksesta ja kokemuksista. Ihmisten käsitykset ovat dynaamisia eli ne voivat muuttuvat (Tervakari 2005, 2). Tutkimuksemme tämä käsitysten dynaamisuus käy ilmi vapaaottelun harrastajien vastauksien erilaisuus haastatteluissa johtuen lajiin käytetyistä vuosista. (Huusko–Paloniemi 2006, 163–164; Marton 1981, 177; Metsämuuronen 2006, 108; Webb 1997, 195–196.)

Alla olevan kuvio 1 tavoitteena on selkeästi havainnollistaa fenomenografisen tutkimuksen kulku ja hahmottaa siihen liittyviä strategioita eri vaiheisiin. Valtaosassa laadullisista tutkimuksista, kuten tässäkin, on tavoitteena fenomenografisen tutkimuksen pohjalta luoda teoria ilmiöstä. Fenomenografisen tutkimuksen lopputulosta havainnollistetaan niin sanotulla kuvauskategoriajärjestelmällä tai tulosavaruudella. (Metsämuuronen 2006, 109.)



Kuvio 1. Fenomenografisen tutkimuksen kulku. Mukailten (Metsämuuronen 2006, 109.)

Fenomenografisessa tutkimuksessa ei ole tiettyä laadullisen aineiston keräämistapaa. Usein käytettyjä menetelmiä ovat erilaiset teemahaastattelut ja avoimet haastattelut. Muita yleisesti käytettyjä menetelmiä ovat muun muassa observointi, kysely tai puolistrukturoitu haastattelu. Käytännön kannalta luontevin metodi on kuitenkin teemahaastattelu. (Kakkori–Huttunen 2010, 8.)

Fenomenografinen tutkimus on saanut alkunsa Göteborgin yliopistosta 1970-luvulta, kun siellä tutkittiin opiskelijoiden erilaisia käsityksiä oppimisesta. Tämä on edelleen fenomenografisen tutkimuksen keskeinen aihe, tutkia ihmisten käsityksiä erilaisista asioista (Marton 1981, 177). Muista tutkimusmenetelmistä fenomenografian erottaa menetelmänä kiinnostus käsitysten sisällöllisistä eroista. (Syrjälä–Ahonen–Syrjäläinen–Saari 1994, 114–115.)

### 5.3.1 Menetelmän luotettavuus

Suurimpana haasteena fenomenografisessa tutkimuksessa luotettavuuden suhteen on aineiston ja analyysin yhteneväisyys. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että tutkijan täytyy pysyä tulkinnassaan aineistolle uskollisena aineiston käsitysten eroavaisuudesta huolimatta. Aineistosta saadut käsitykset voivat olla samankaltaisia tai erota suuresti toisistaan. Siitä huolimatta kategoriat luodaan huomioiden kaikki aineistosta nousseet käsitykset, eikä kategorioita luoda yksinomaan valtaosan mielipiteistä, koska yksikin eroava mielipide voi vaikuttaa tutkimukseen. Jos tutkija jättää osan aineistosta käsittelemättä esimerkiksi sen takia, että se aineiston osa kuuluu vähemmistöön, silloin tämä on tutkijan oma subjektiivinen näkemys asiaan ja tutkimukselle olennainen objektiivisuus katoaa. Fenomenografian luotettavuuden tarkastelussa nousee esille tutkimuksen raportoinnin tarkkuus. Tutkimuksen jokainen vaihe tulee raportoida tarkasti ja tehdyt asiat perustella, joka taas lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Huusko–Paloniemi 2006, 169; Webb 1997, 195.)

### 5.3.2 Menetelmän kritiikki

Fenomenografian kritiikki perustuu juuri siihen, että tutkimuksen raportoinnissa tehtyjen laiminlyöntien johdosta kategorioiden muodostuminen raportoinnin poh-



jalta jää vajaaksi. Tällöin on hyvin vaikeaa määritellä sitä fenomenografiseksi tutkimukseksi. Tutkimuksen raportoinnin jäädessä puutteelliseksi siitä puuttuu kategorioiden vertailu toisiinsa ja teoreettinen keskustelu. Fenomenografiselle tutkimukselle olisikin suotavaa toisen tutkijan arvio muodostettujen kategorioiden osuvuudesta. (Huusko–Paloniemi 2006, 169–170; Tervakari 2005, 6.)

Suuriksi kysymyksiksi nousevat, että voidaanko ihmisten käsityksiä asioista pitää samanveroisina ja tulisiko tutkimuksesta erilainen jos kaksi eri tutkijaa suorittaisi sen ja lisäksi tämä tutkimuksen luotettavuutta. Kritiikkiä on annettu sitä kohtaan, että olisi vain tietty rajallinen määrä erilaisia käsityksiä, joista voidaan muodostaa kategorioita. Loppujen lopuksi syntyneiden kategorioiden määrä on tutkijan itse päätettävissä. (Huusko–Paloniemi 2006, 169–170.)

#### 5.4 Haastattelu

Haastattelu itsessään on yksi merkittävimmistä ja käytetyimmistä tiedonkeruumenetelmistä. Silloin kun tutkimuskohteena ovat ihmiset, niin miksi ei kysyttäisi heiltä itseltään heitä koskevia asioita. Tiedonkeruumenetelmänä haastattelu on joustavuutensa ansioista sopiva hyvin moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Etuna on myös se, että oltaessa suorassa vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa pystymme tarkentamaan tiedonhankintaamme haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi–Hurme 2009, 34.)

Tutkimuksessa käytämme tiedonkeruumenetelmänä puolistrukturoitua haastattelua eli paremmin nimeltä tunnettua teemahaastattelua. Teemahaastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa pyritään siihen, että kysymykset olisivat kaikille samat, mutta haastateltavat voivat vastata vapaasti omin sanoin. Mitään tiettyä määritelmää juuri tästä haastattelutavasta ei tunneta, vaan teemahaastattelulle ominaista on, että tietty osa haastattelusta on ennalta määrätty mutta ei kaikki. (Hirsjärvi–Hurme 2009, 47; Longhurst 2010, 103.)

#### 5.4.1 Haastattelun edut ja haitat

Haastattelun etuina voidaan pitää haastattelun tilannetta, jossa ihminen itse voi vaikuttaa siihen mitä kertoo itsestään ja kuinka paljon. Haastattelutilanne myös mahdollistaa syventämään kysytyä tietoa, kun vaaditaan perusteluja esitetyille mielipiteille. Haastattelutilanteessa voidaan myös tarvittavan tiedon saamiseksi kysyä syventäviä kysymyksiä. Haastattelu sopii hyvin tiedonkeruumenetelmäksi silloin, kun on kysymyksessä vähemmän tutkittu aihe/asia. Sekä silloin, kun halutaan haastattelusta saatu tieto isompaan kontekstiin, jolloin voidaan määritellä yleistyksiä. (Hirsjärvi–Hurme 2009, 35.)

Haastattelu itsessään on melko haastava tilanne ja haastattelijan olisi hyvä olla asiaan kouluttautunut henkilö. Taitavan haastattelijan vahvuuksiin kuuluu vapaa aineistonkeruun säätely tilanteessa sekä haastateltavan myötäily. Haastattelun vaiheet vievät paljon aikaa, koska on sovittava haastattelu-aika, etsittävä haastateltavat ja toteuttaa haastattelu. Haastattelujen jälkeinen litterointi on hyvin työlästä ja hidasta. Haastateltavien valinnassa ja ohjeistamisessa tulee ongelmia silloin jos haastateltavat taipuvat vastaamaan kysymyksiin juuri sitä, mitä odottavat haastattelijan haluavan. Haastattelun purkamisessa ja analysoinnissa ei tunneta yhtä tiettyä mallia tai niitä ei ole tarjolla, joten analysoinnit tehdään aina tutkimuskohtaisesti. (Hirsjärvi–Hurme 2009, 35.)

#### 5.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus eli validiteetti nousee esille silloin, kun pohditaan ol-laanko tutkimassa sitä mitä oli alun perin tarkoitus tutkia. Validiteetti on useasti jaettu kahteen alaluokkaan, joita ovat ulkoinen ja sisäinen validiteetti. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen oman luotettavuuden arviointia, kun taas ulkoinen validiteetti pohtii onko kyseinen tutkimus yleistettävissä. Jos ulkoisen validiteetin perusteella huomataan, että tutkimus onkin yleistettävissä, niin herää kysymys siitä mihin ryhmiin se voidaan jakaa. Keskeiseen rooliin nousee tutkimusasetelman laadinta sekä otanta. Tutkimusasetelman huolellisella asetelulla sekä otannalla saadaan vähennettyä tutkimuksen luotettavuutta murentavia seikkoja. (Metsämuuronen 2006, 48.)

Tutkimuksen luotettavuutta mitattaessa esille nousee mittauksessa käytettävän mittarin luotettavuus. Metsämuuronen (2006) toteaa ”Tutkimuksesi luotettavuus heijastuu käytettävän mittarin luotettavuuteen”. Tavanomaisin kuvaus luotettavuudesta nostaa esille kaksi toisistaan erotettavaa termiä, vaikka molemmat arvioivat luotettavuutta. Nämä termit ovat validiteetti sekä reliabiliteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että onko tutkimus toistettavissa samoilla mittareilla useasti ja tulisiko saaduista tuloksista samanlaisia vai toisistaan poikkeavia. (Metsämuuronen 2006, 56.)

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi validiteetin ja reliabiliteetin kautta soveltuu paremmin määrällisiin kuin laadullisiin tutkimuksiin, koska laadullisissa tutkimuksissa luotettavuutta arvioitaessa kyseenalaistetaan lähinnä tutkimusprosessin luotettavuus. Laadullisissa tutkimuksissa ei myöskään yleensä mitata asioita määrällisesti, joten mittareiden käyttö on harvinaista. Toisin kuin määrällisissä tutkimuksissa, laadullisissa tutkimuksissa arvioidaan tutkijoiden toimenpiteitä. Laadullisessa tutkimuksessa esiintyvä luotettavuusterminologia on eriytynyt omakseen perinteisesti määrällisissä tutkimuksissa esiintyvistä terminologiasta. Itsessään nämä termit eivät ole tärkeitä, vaan keskiöön nousee sisältö. (Eskola–Suoranta 2008, 210–211.)

Uskottavuus on näistä termeistä ensimmäinen ja se tarkoittaa sitä, että tutkija tarkistaa vastaavatko hänen käsityksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Vaikka tulkinnat vietäisiin tutkittavien arvioitaviksi, tutkittavat saattavat olla sokeita kokemuksilleen ja tilanteilleen ja tämä toimenpide ei välttämättä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen varmuutta lisätään huomioimalla tutkijan ennako-oletukset, eli käytännössä tutkijan raportissa pitää näkyä tutkijan ennen itse tutkimusta tekemä hypoteesi.

Tutkimustulosten siirrettävyydellä tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, että tulokset ovat tietyin ehdoin yleistettävissä, mutta yleisesti ottaen tämä ei ole mahdollista tutkimuksen ainutlaatuisuudesta johtuen. Tutkimuksen ainutlaatuisuudella tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että tutkimus on sidottu johonkin tiettyyn aikaan, paikkaan tai hetkeen, jolloin samanlaisten olosuhteiden luominen voi olla mahdotonta. Tutkimuksen vahvistuvuus tarkoittaa sitä, että tutkimuksissa tehdyt tulkinnat saavat tukea muista vastaavanlaisista tutkimuksista. Laadullisen tutki-

muksen luotettavuutta arvioitaessa kaikki kulminoituu loppujenlopuksi siihen, kuinka hyvin tutkija raportoi, kuvaa ja perustelee tekemänsä toimenpiteet. (Eskola–Suoranta 2008, 210–212.)

## 6 TUTKIMUS

### 6.1 Tutkimuksen toteutus

Haastattelun toteutus lähti tutkimuksessamme käyntiin sillä, että arvioimme kuinka monta haastateltavaa tarvitsisimme. Päädyimme kuuteen henkilöön, joista kaksi oli aloittelijaa, kaksi lajia pidempään harrastanutta ja kaksi joilla oli pidempää kilpailukokemusta. Kuudelta henkilöltä saadun aineiston pystyimme vielä hyvin käsittelemään ilman, että aineiston määrä paisuisi kohtuuttomin. Otannan ollessa riittävä pystyimme saamaan syvällistä tietoa, sillä jos tutkittavia olisi ollut liikaa, syvällisen tiedon saanti olisi vaikeutunut. (Hirsjärvi–Hurme 2009, 58.)

Perusteluna aineiston keräämiseen juuri tietyssä vaiheessa olevilta harrastajilta on näkökulman hakeminen vasta aloittajilta aina pidempään lajin parissa olevien motiiviin hakeutua harrastamaan vapaaottelua ja jatkaa sitä. Halusimme kaksi harrastajaa tietyssä vaiheesta, jotta saatu aineisto ei käsitäisi vain yhden ihmisen mielipiteitä harrastuksen vaihetta kohti. Kaksi henkilöä myös siksi, koska haastattelumme oli kohtalaisen lyhyt ja aihe oli tarkkaan rajattu, joten halusimme paljon tietoa tästä aiheesta.

Haastattelun analysoinnissa yhdistimme näiden kahden näkemykset, koska samankaltaisuuksia löytyi paljon, mutta otimme aina myös huomioon poikkeavat näkemykset, jotta mitään ei jäisi ulkopuolelle, mikä on usein fenomenografisten tutkimusten ongelma. Haastateltavien valintaan käytimme lumipallo-otantaa. Lumipallo-otannassa tutkija etsii ensin muutamia avainhenkilöitä, jotka ovat olennaisia toiminnassa. Nämä avainhenkilöt ehdottavat haastateltaviksi henkilöitä, joilta uskovat tutkijoiden saavan haluamaansa tietoa (Hirsjärvi–Hurme 2009, 59–60). Meidän tutkimuksessamme avainhenkilönä oli työntilaaaja, MMA Rovaniemi seuran sihteeri ja hänen kanssaan käytyjen keskustelujen pohjalta hän osoitti meille henkilöitä, joilta hän uskoi meidän saavan tietoa tutkimustamme varten.

Kun haastateltavat oli valittu, sovimme heidän kanssaan haastattelupaikaksi hiljaisen kahvilan Rovaniemen keskustasta. Paikan valitsimme siksi, koska

paikka oli kaikille helposti saavutettavissa, paikka oli rauhallinen ja haastattelutilanteessa ei ollut ylimääräisiä ulkopuolisia ärsykejä. Neljä henkilöä haastatelimme tässä kahvilassa, yhden hänen työpaikallaan ja yhden MMA Rovaniemen harjoituspaikalla. Kahta viimeksi mainittua emme haastatelleet aluksi suunnittelemissamme paikassa, koska se ei heidän aikatauluihinsa sopinut. Kaikki haastattelut sujuivat rauhallisessa ympäristössä ilman keskeytyksiä, joten emme usko, että paikan vaihtumisilla oli suurta merkitystä haastattelujen lopputuloksiin tai kerättyyn materiaaliin. (Eskola–Vastamäki 2007, 28–29; Longhurst 2010, 108–112.)

Huomioitavaa haastattelujen sujumiseen oli se, että jokainen haastattelu kesti enimmillään kymmenen minuuttia, jolloin ei ehtinyt syntyä tilannetta, että haastattelua olisi ehditty häiritä tai keskeyttää. Haastateltavilla ei ollut haastattelun kysymyksistä etukäteen tietoa, jolloin he eivät pystyneet varautumaan vastaamaan mitä he kuvittelivat meidän haluavan kuulla, vaan he vastasivat spontaanisti mitä tuli ensimmäisenä siinä tilanteessa mieleen. Haastattelun aluksi kerroimme lyhyesti tutkimuksestamme tavoitteen ja syyn miksi tätä tutkimusta teemme, mutta nämä tiedot eivät johdatelleet haasteltavia tuleviin kysymyksiin. Haastattelutilanteissa itse haastattelijana toimi jokaisella kerralla sama henkilö ja haastattelun onnistumisen varmistamiseksi nauhoitimme kahdella nauhurilla kaikki haastattelut niiden purkamista ja litterointia varten. (Longhurst 2010, 108–112.)

## 6.2 Haastattelurungon rakenne

Pääteemana kysymyksillämme on vastata mahdollisimman hyvin tutkimusongelmiin. Käytännössä lähdimme erinäisistä lähteistä etsimään minäkäsitykseen liittyvää teoriaa. Kävikin ilmi että minäkäsityksestä voidaan useamman lähteen perusteella erottaa kolme selvästi kysymysmuotoon laitettavaa asiaa. Tärkeä seikka kysymysten laadinnassa oli saatavan tiedon hallinta. Haastatelimme siis kuutta eri henkilöä, jolloin saatavaa informaatiota tuli paljon. Joten olikin järkevää rajata kysymykset vastaamaan mahdollisimman tarkasti juuri haluamaamme tietoon.

Ensimmäinen kysymys käsittää henkilöiden taustatietoja. Tämä kysymys toimii niin sanottuna turvallisuuden luojana haastattelussa. Samalla, kun sen tarkoitus on luoda turvallisuutta, on takana ajatus siitä, mitä henkilö itse pitää tärkeänä. Onkin mielenkiintoista vertailla eri kertomuksia siitä mitä ihminen kertoo itsensä eli miten hän luokittelee itsensä. Minäkäsityksen rakentumisessa on tärkeää henkilön "I" eli miten hän itse näkee itsensä. Tällä kuvataan subjektiivista tunnetta itsestä ajattelevana ja kokevana minänä. (Helkama ym. 2004, 362; Stelter–Roessler 2005, 31–33.)

Toinen kysymys nostaa esiin lajimme, josta halusimme tietoa. Tärkeää oli pohdita henkilön syitä ja motiiveja hakeutua vapaaottelun pariin. Samalla saimme vastauksia toiseen tutkimusongelmaamme "mikä saa harrastamaan vapaaottelua?"

Kolmannella kysymyksellä haimme tietoa siitä minäkäsityksen osa-alueesta jossa yksilö kuvailee miten ulkopuolisen silmin vapaaottelija tyypillisesti mielletään eli käytännössä hän "peilaa" omiin kokemuksiin sekä yleisiin stereotyyppioihin. Vaikka haastateltava antaisikin yleisen stereotyyppisen näkemyksen siitä millainen tyypillinen vapaaottelija on, hän tiedostamatta jakaa omia kokemuksia itsestään ja muiden minuuteen vaikuttavista tekijöistä. Useat minäteoreetikot (George Herbert Mead 1934/1962), (Charles Horton Cooley 1902/1964) ja (Harry Stack Sullivan 1953) ajattelivat minäkäsityksemme vain refleктоivan muiden ihmisten käsitystä itsestämme. Cooley käsitteli ajatusta "peiliminästä" jonka mukaan näemme itsemme sellaisena kuin muut meidät näkevät. (Helkama ym. 2004, 362–363; Stelter–Roessler 2005, 31–33.)

Neljäs kysymys käsittää ensimmäisen kysymyksen tarkentumisen lajikohtaisesti eli miten hän kuvailee itseään lajin kautta. Olemme tahallaan kysyneet ensin miten haastateltava kuvailee stereotyyppisen vapaaottelijan, jotta näkisimme miten hänen näkemys eroaa tai sisältää samankaltaisuuksia. Tämä vahvistaa henkilön käsitystä itsestä ja siitä miten hän luokittelee tai pitää tärkeänä oman minää. (Bruner–Kalmar 1998, 308–309; Harter 1988, 45; Helkama ym. 2004, 362; Marsh 2007, 160; Stelter–Roessler 2005, 31–33.)

Viides kysymys vastaa minäkäsityksen osa-alueeseen jossa henkilö kuvailee itselleen tärkeiden henkilöiden suhtautumista ja mielipidettä, jossa näemme itsemme meille tärkeimpien ihmisten mielipiteiden kautta. Vaikka minäkäsityksemme rakentuu osaltaan muiden ihmisten näkemysten perusteella, vaikuttaa minäkäsityksemme kehittymiseen meidän oma käsitys itsestämme. (Helkama ym. 2004, 363; Stelter–Roessler 2005, 31–33.)

Kuudes kysymys vastaa hypoteesiimme, jossa tarkoitus on hakea harrastuksen hyötyjä ja haittoja. Näin saisimme uusille lajista kiinnostuneille tietoa pidempään harrastaneiden ja vasta aloittajien kokemuksista. Samalla sivutaan haastateltavien positiivisia ja negatiivisia kokemuksia, joista he jakavat omia kokemuksiaan oman minäkäsityksen kautta. (Bruner–Kalmar 1998, 308–309; Harter 1988, 45; Helkama ym. 2004, 362; Marsh 2007, 160; Stelter–Roessler 2005, 31–33.)

Viimeinen kysymys eli kysymys numero seitsemän on henkilön tulevaisuuden näkymiä kuvastava. Kuten ensimmäinen kysymys kuvaa tämäkin kysymys henkilön itse tärkeinä pitämiään asioita tulevaisuudesta. Kysymyksen tarkoituksena on saada tietoa säilyykö laji omassa tulevaisuudenkuvassa. (Helkama ym. 2004, 362.)

### 6.3 Tutkimuksen pilotointi

Tutkimuksen pilotointi suoritettiin aluksi luokkakavereillamme, jotka tavoitteellisesti harrastivat pyöräilyä. Tutkimuksen kannalta ei ollut merkittävää, että se olisi pilotoitu juuri vapaaottelijoilla. Tämä johtuu siitä, että haastattelurunko pyrkii tutkimaan henkilön minäkäsitystä, jolloin laji ei nouse keskeiseen rooliin. Ensimmäinen pilotointi suoritettiin isänpäivänä haastateltavien asunnolla oloissa, jossa he itse tunsivat olonsa turvallisiksi. Ennen haastattelua annoimme vähän infoa haastattelusta ja mihin sillä pyritään. Sen jälkeen suoritimme haastattelut yksi kerrallaan äänittäen haastattelut.

Haastatteluista saimme molemmilta osapuolilta hyvin tietoa, vaikka pariskunnan miespuolinen antoi vähemmän tietoa ajallisesti. Suoritettuumme haastattelut olimme epävarmoja siitä, että antaako tietty kysymys tarpeeksi tietoa henkilön psyykkisestä puolesta. Olimme myös epävarmoja viimeisen kysymyksen asette-



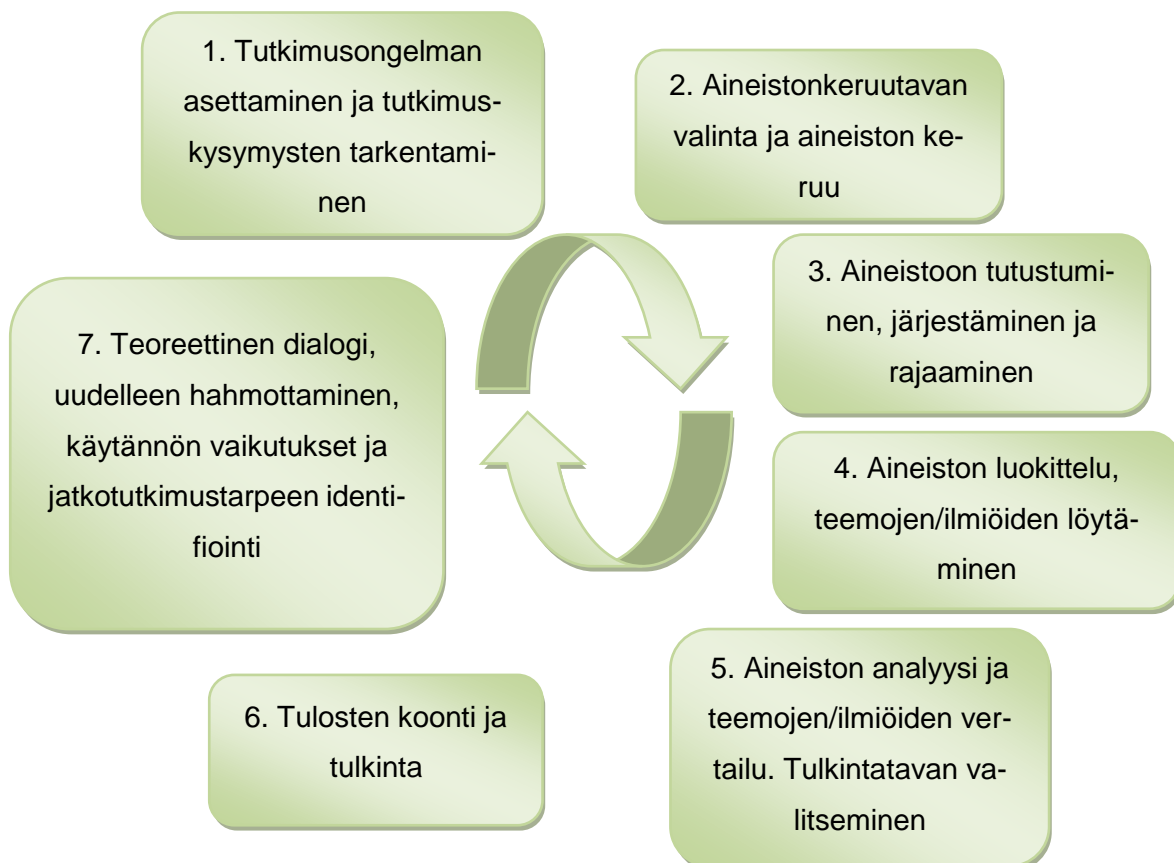
lusta. Oli myös selvää, että pilotointi tulisi suorittaa muillakin henkilöillä validiteetin lisäämiseksi. Saimme luokkakavereiltamme hyvää tietoa, mutta he olivatkin orientoituneet kysymyksiin valmiiksi ja he tiesivät mistä aiheesta olemme opinäytetyötä tekemässä. Vaikka he eivät sitä välttämättä itse tiedosta, niin haastattelumamme pariskunta on voinut kertoa meille juuri sitä mitä olemme halunneet kuulla eikä reaktio välttämättä annan meille kuvaa siitä mitä henkilö itse asiasta oikeasti ajattelee.

Olimme ohjaavan opettajan kanssa samaa mieltä pilotoinnin suorittamisesta jollekin ulkopuoliselle. Niinpä valitsimme lähempänä vapaaottelua olevasta lajista pariskunnan, joka oli tarpeeksi ulkopuolinen ja samalla vastaisi siihen onko tutkimus hyvä sellaisenaan vai tarvitseeko se muokkaamista. Kyseinen pariskunta harrasti nyrkkeilyä ja olivat tavoitteellisia nuoria urheilijoita. Haastattelu tapahtui harjoitusten jälkeen urheiluhallin tiloissa. Haastattelu toteutettiin samalla tavalla kuin edellisillä pariskunnalla eli yksi kerrallaan äänittäen. Ennen haastattelua annoimme vähän infoa jolloin haastateltavilla oli jonkinlainen kuva siitä mihin tutkimuksellamme pyrimme.

Haastattelut menivät odotettua paremmin. Olimme aluksi epäileviä nouseeko esille samat ongelmat kuin ensimmäisessä pilotoinnissa. Mutta yllätyksemme saimme todella hyvin tietoa ja haastattelut olivat todella onnistuneita. Aikaisemmat ongelmat poistuivat, kun tilanne tuli haastateltaville yllätyksenä sekä aiempaa tuntemista haastattelijoiden ja haastateltavien kesken ei ollut muutoin kuin harjoituksissa. Myös se, että laji liittyi enemmän kamppailuaiheeseen, mahdollisti ehkä sen, miksi saimme niin hyvin tietoa psyykkisestä puolesta. Ainoa muutos oli se, että muutimme kuudennen kysymyksen asettelua hieman mutta ei ratkaisevasti. Syynä tähän oli haastateltavilta tullut palaute, jonka mukaan kysymys oli aluksi hieman vaikeasti ymmärrettävä sen asetteluun avoimuuden johdosta. Muutimme kysymyksen ensimmäisen sanan ”Miten” sanaan ”Onko”. Vaikka ongelmana voi olla, että kysymykseen ”onko” voi vastata kyllä tai ei, niin lisäsimme johdattelukysymyksen sen varalta, että kyseinen ongelma ilmenee. Pilotointi antaa olettaa, että valitsemamme kysymykset ovat hyviä sellaisenaan antamaan vastauksen tutkimusongelmaamme.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Haastatteluiden jälkeen kokosimme äänittämämme haastattelut Word-tekstinkäsittely ohjelmalla sana sanalta unohtamatta pieniä murteellisia vivahteita sekä puheelle tyypillisiä täytesanoja, joiden tarkoitus on pitää henkilön ajatus ja puhe samalla aaltopituudella. Tarkoituksena meillä oli tiivistää saamamme tieto vastaamaan juuri siihen kysymykseen mitä kysymys esittää. Mahdolliset epävarmuudet ja epäröinnit haastateltavan puheessa, jotka eivät suoranaisesti vaikuta vastaukseen jätimme suosiolla pois. Olemme poistaneet haastateltavien nimet ja mainitut paikat tunnistamisen vaikeuttamiseksi sekä yksityisyyden suojan turvaamiseksi. Tämä kumminkaan ei vaikuta esitettävän aineiston asia-sisältöön. (Hirsjärvi–Hurme 2009, 137.)



Kuvio 2. Laadullisen haastattelututkimusprosessin eteneminen Mukailten (Ruusuvoori–Nikander–Hyvärinen 2011, 12.)

Lähdimme tekemään haastatteluiden aineistoon tutustumista, rajaamista sekä luokittelua niin, että aluksi kävimme jokaisen vastauksen kysymys kerrallaan läpi. Näin helpotimme omaa analyysiä sekä mukailimme kronologista lähestymistapaa. Se helpotti aineiston eri osien vertailua. Tämän jälkeen vertailimme kysymys kerrallaan vastauksia toisiinsa. Aineiston luokittelu on olennainen osa analyysiä ja sen luomalta pohjalta voidaan myöhemmin tulkita tai tiivistää aineistoa. Yllä olevassa kuviossa 2 kuvataan laadullisen haastatteluprosessin eteneminen. (Hirsjärvi–Hurme 2009, 147.)

Haastatteluissa pääpaino oli tarkastella asiasisältöjä, jotka nousivat haastatteluista esille, eikä niinkään sitä miten jotakin sanotaan tai milloin jotakin sanotaan. Olimme myös hyvin tarkasti valinneet kysymykset niin, että ne vastaavat vain meitä kiinnostavaan aiheeseen. Vaikka suoritimme litteroinnin sanatarkasti, ei ilmennyt suurta asiasta poistumista vaan haastateltavat vastasivat juuri annettuun kysymykseen. (Ruusuvuori ym. 2011, 424–425.)

### 7.1 Tutkimuksenhaastattelun analysointi

Litteroinnin jälkeen kokosimme saadun aineiston yhteen siten, että kysymys kerrallaan kirjoitimme kaikki vastaukset ylös. Luokittelun tarkoituksena oli aineiston järjestelmällinen läpikäynti peilaten aineistoa tutkimusongelmiin oleellisten asioiden löytämisen helpottamiseksi. Haastatteluaineiston analyysimenetelmänä käytämme teemoittelua, joka on yksi aineistolähtöisen analyysin menetelmistä.

Teemoittelun tarkoituksena on luokitella ja kvantifioida kerätty aineisto. Kvantifiointi tarkoittaa sitä, että sanallisesta aineistosta tehdään määrällisiä tuloksia. Esimerkiksi meidän tutkimuksessamme laskisimme kuinka monta kertaa haastatteluissa tietty asia mainitaan ja tekisimme siitä kuvaajan. Koska aineistomme on sen verran pieni, jätimme kvantifioinnin pois, sillä se ei tuo lisäarvoa tai uutta näkökulmaa tutkimukseemme (Silius 2005, 3). Teemoitteluun kuuluu luokittelun ja kvantifioinnin lisäksi aineiston analysointi, tulkinta ja tulosten esittäminen. (Kananen 2008, 90–91.)

Käytännössä haastatteluista saatu aineisto luokitellaan tiettyjen teemojen alle, joko kokonaisuudessaan tai tiivistettynä. Meidän tutkimuksessamme muotoilimme haastattelun kysymykset tiettyihin teemoihin, jolloin haastattelusta saatu aineisto pystyttiin suoraan luokittelemaan. Käytännössä vertailemme kysymysten vastauksia keskenään toisiinsa ja muodostimme niiden pohjalta johtopäätöksiä pohdinnassa. Analyysissä on jokaisen kysymyksen jälkeen yhteenvetokuvio, joka helpottaa aineistosta saatujen tulosten visuaalista esittämistä (Kananen 2008, 90–91.)

## 7.2 Analyysi

### 7.2.1 Haastateltavien taustatiedot

Haastateltavina olleet vapaaotteluharrastuksen vasta aloittaneet pojat vastasivat ensimmäiseen kysymykseen kohtalaisen samalla tavalla. Molemmilta nousi keskeisiksi asioiksi heidän ikänsä, mistä ovat kotoisin ja missä opiskelevat nyt (Kuvio 3). Tämä on täysin oletettavaa, koska kummallakaan nuoresta iästä johtuen ei ole kovin paljon elämäkokemusta takanaan. Haastattelijat ja haastateltavat eivät tunteneet toisiaan hyvin, joten se saattoi vaikuttaa vastausten niukkuuteen. Toisaalta he kertoivat asiat, jotka olivat heille itselleen merkityksellisiä.

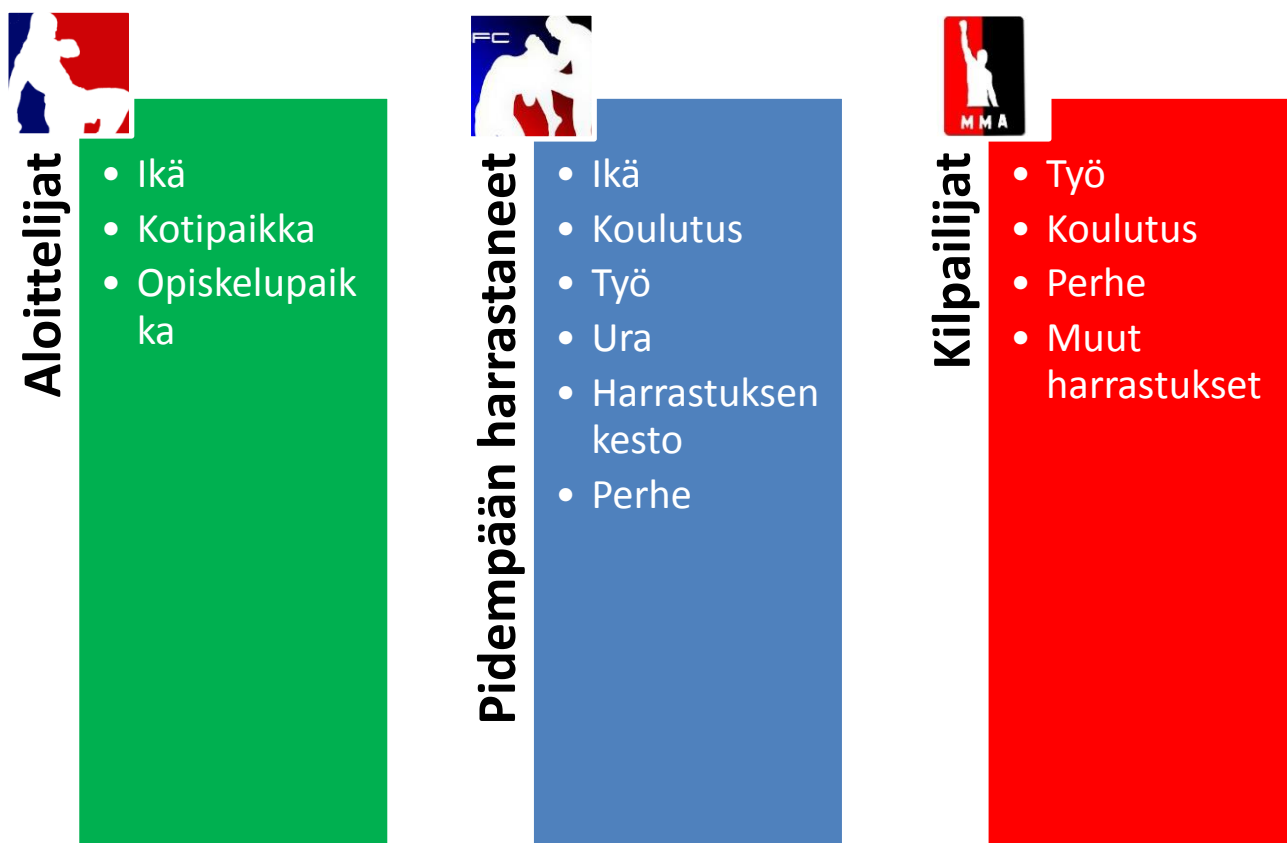
*”Alotin tuon vapaaottelun/potkunyrkkeilyn pari viikkoa siitä, kun aloitin opinnot”*

Pidempään harrastaneilta nousi esille ensimmäisen kysymyksen vastauksissa heidän ikänsä ja kuinka kauan ovat lajia harrastaneet (Kuvio 3). Molemmat kertoivat missä ovat koulussa tai töissä ja nostivat esille oman perheensä. Molemmat haastateltavista olivat treeneistä tuttuja entuudestaan, joten heiltä saattoi tästä johtuen tulla enemmän hieman henkilökohtaisempiakin tietoja. Molemmat olivat iältään vanhempia verrattuna aloittelijoihin ja tämä näkyi vastauksissa siinä, että verrattuna aloittelijoihin, heillä olivat eri asiat tärkeämpiä tämän hetkessä elämäntilanteissaan.

*”Mie oon neljäkymmentäkolme vuotias itsensä työllistäjä, yrittäjä sekä yhden pojan isä.”*

Vapaaottelussa kisanneilta nousi yhteisiksi vastauksiksi se missä he ovat koulussa tai missä ovat töissä. Kahden haastateltavan ikäero oli kuitenkin aika suuri, joten nuorempi kertoi asuvansa vielä kotona ja käyvänsä koulua. Vanhempi kisaajista taas kertoi perheestään ja töistään, sekä muista harrastuksistaan vapaaottelun lisäksi (Kuvio 3). Vaikka arvomaailma pysyi samankaltaisena, iästä johtuen erilaiset asiat nousivat heillä tärkeimmiksi, elämäntilanteesta johtuen. Huomattavaa on myös se, että kumpikaan ei maininnut milloin on aloittanut tai kuinka kauan on harrastanut vapaaottelua.

*”Liikunnallisia harrastuksia löytyy”*



Kuvio 3. Haastateltavien taustatiedot

## 7.2.2 Lajin harrastamisen motiivit

Vasta aloittaneilta nousi samankaltaisia asioita kysyttäessä syitä juuri vapaaottelun valintaan harrastukseksi. Molemmat kertoivat halunneensa jonkin uuden harrastuksen, kun aloittivat nykyiset opintonsa. Molemmilla oli entuudestaan kiinnostusta kamppailulajeja kohtaan ja vapaaottelun aloittamista puolsi myös se, että kokeilemaan sai mennä ilmaiseksi. Media oli myös vaikuttanut harrastuksen valintaan aiheeseen liittyvien elokuvien kautta (Kuvio 4). Toisella haastateltavista ei ollut aiemmin mahdollisuutta vastaavaan harrastukseen kotipaikkakunnallaan.

*”Halusin jonkun uuden harrastuksen ja aluksi ajattelin sitten nyrkkeillä, mutta kaveri sano, että vapaaottelua saa käyä testaamassa ilmaiseksi, niin minä sitten kävelin sinne ja sitten jäin sinne.”*

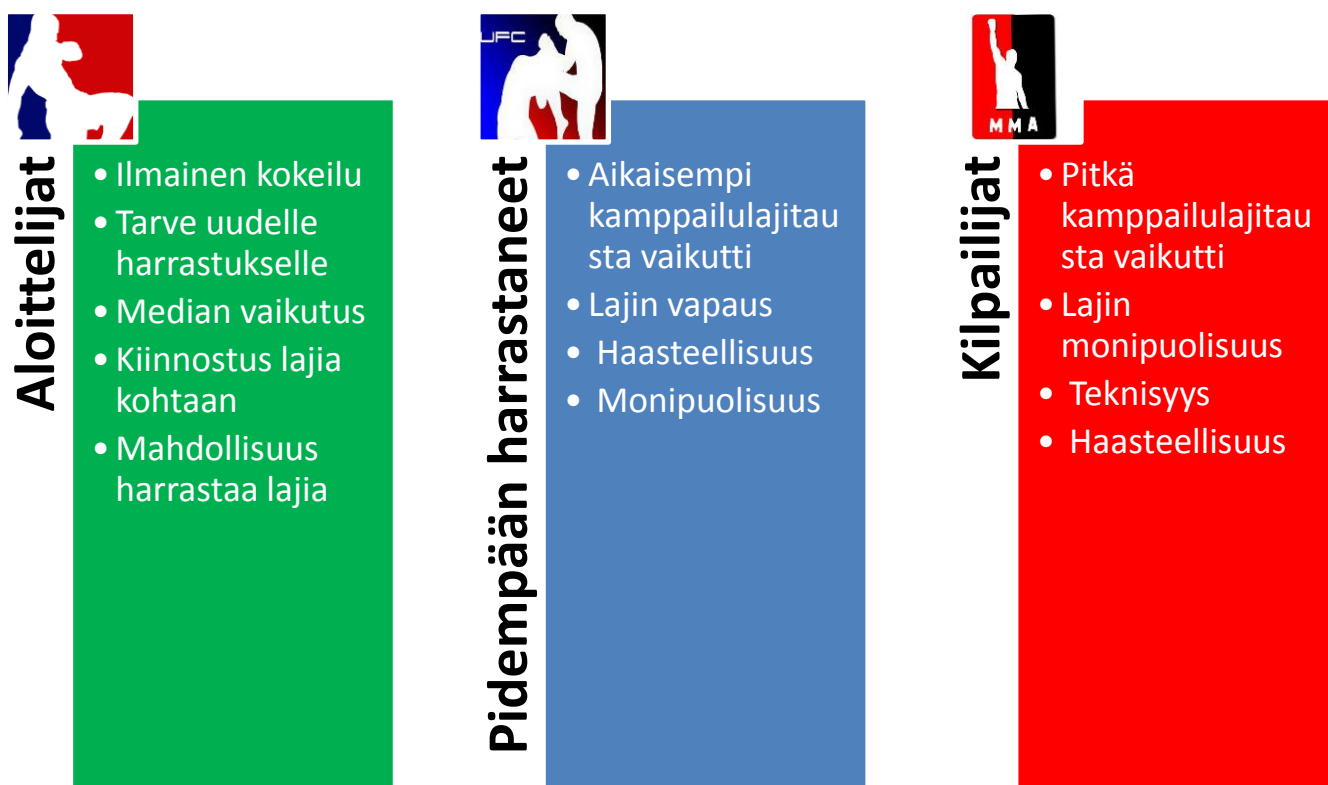
Pidempään harrastaneita viehätti lajin haasteellisuus osaksi siksi, että molemmilla oli taustaa muista kamppailulajeista, joten heidän motiivinsa olivat erilaiset verrattuna aloittelijoihin, joille vapaaottelu oli ensimmäinen kamppailulajimuoto, jota he olivat harrastaneet. Pidempään harrastajien nuoruudessa vapaaottelu lajina otti vasta ensimmäisiä askeleitaan eikä ollut nykymuotonsa kaltaista, joten sen harrastamiseen ei ollut edes mahdollisuutta. Media alkoi kuitenkin 90-luvun alussa esittämään aiheeseen liittyviä kilpailuja ja televisiosarjoja, joten kiinnostus lajiin oli ollut olemassa jo pidemmän aikaa. Haastateltavien aiemmat kamppailulajiharrastukset eivät tarjonneet monipuolisuutta ja riittävää vapautta, joten vapaaottelu oli luonnollinen vaihtoehto täyttämään heidän tarpeensa harrastuksena (Kuvio 4.)

*”Mua viehättää niinkun vapaaottelussa se, että tuota siinä ei oo semmosia niin kun tiettyä sillä tavalla perinteitä, että ei oo pukua, eikä tulla ja kumarreta, eikä oo vyöarvoja”*

Kilpailijoiden vastauksista (Kuvio 4) nousivat esille pitkä kamppailulajitausta nuoresta iästä asti. Enää ei puhuttu vapaaottelusta omana lajinaan vaan siitä mitä osa-alueita se sisältää. Tämä johtuu siitä että vapaaottelu voidaan jakaa tiettyihin vaiheisiin ja osa-alueisiin, sillä vapaaottelu on vain muiden lajien tehokkaimpia tekniikoita yhdistelevä kamppailulaji. Tämä luo tiettyä samankaltaisuutta pidempään harrastaneiden kanssa, jossa kamppailu-urheilu on aina ollut osa elämää, eikä vain harrastus muiden joukossa. Sinällään kilpailijat eivät an-

taneet tiettyä tarkkaa motiivia miksi juuri vapaaottelu. Heidän kuvaelmissaan laji tuli mukaan kuvioihin, kuin se olisi vain kamppailuelämäntavan seuraava vaihe.

*”Vapaaottelu oli ehkä vaan sellanen jatkuma siihen vaan, että oli kumminki painin kautta, sitten oli karate, sitten oli thainyrkkeilyä siinä niin se tavallaan vaan sitten aatteli se kiehto siinä, että siinä on kumminki osa-alueita vielä enemmän sitten mitä niissä on, että on matto ja pysty, sitte niin se oli aika sitten semmonen luontainen jatkumo siihen”*



Kuvio 4. Lajin harrastamisen motiivit

### 7.2.3 Vapaaottelijan stereotypia

Aloittelijoiden vastaukset kolmanteen kysymykseen sisälsivät tiettyjä samankaltaisuuksia. Molemmat kertoivat tyypillisen vapaaottelijan olevan iso, lihaksikas, väkivaltainen mieshenkilö. Samalla esille nousi vapaaottelijan ”kovuus” sekä puutos fyysisiin heikkouksiin olemalla väkivaltainen. Näin stereotypia sisälsi tietynlaisen kuvan mediasta, jossa vapaaottelijat esitellään alfaurosmaisesti kaljuiksi ”pedoiksi”. Lopuksi molemmat nostivat esille myös kilpailuhenkisyyden sekä yleisen kuvitelman heikosta älykkyydestä (Kuvio 5.)

*”Justiin semmonen melko lihaksikas, iso, vähän väkivaltanen, väkivaltaisuuden taipuvainen ja kovis”*

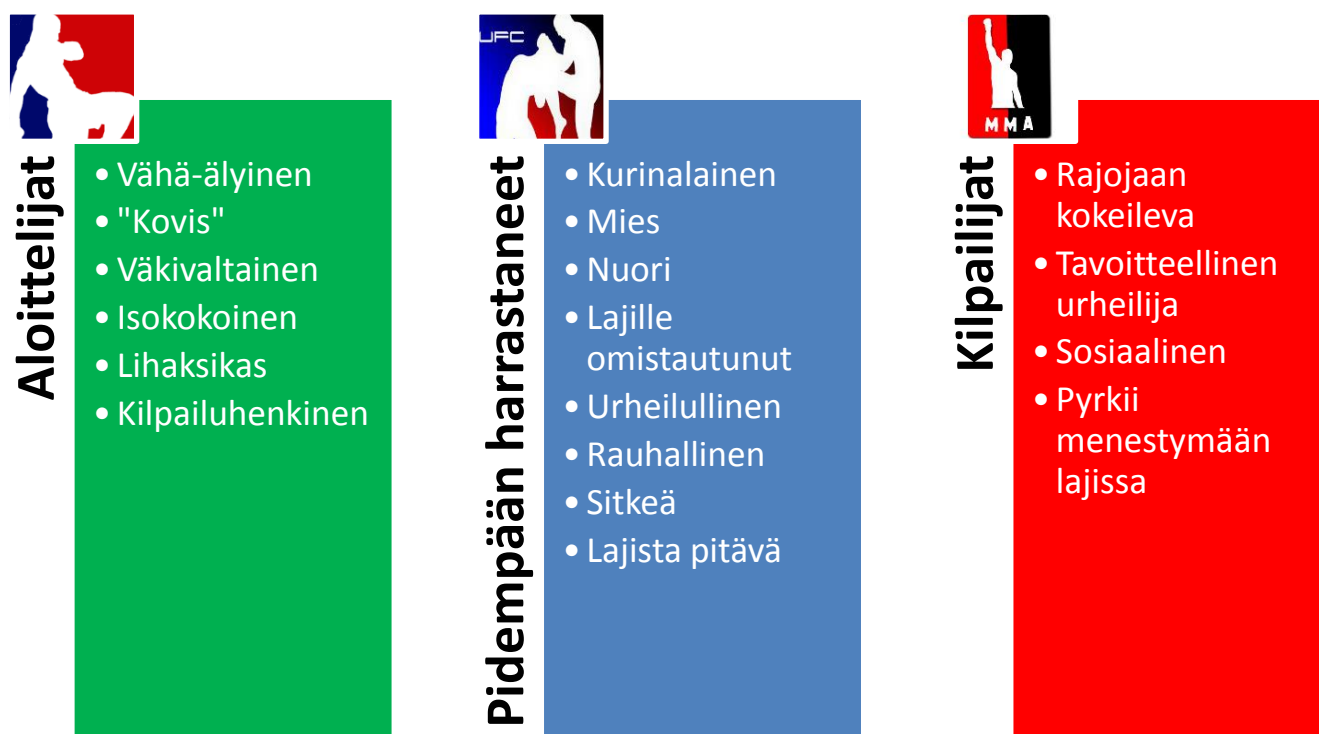
Pidempään harrastaneiden vastaukset erosivat ratkaisevasti aloittelijoiden vastauksista. Pidempään harrastaneiden mielestä tyypillinen vapaaottelija on nuori, urheileva, yleensä mieshenkilö, rauhallinen, sitkeä, kurinalainen, lajista tykkäävä ja lajille omistautunut (Kuvio 5). Suurin ero nousee esille siinä, että aloittelijat eivät vielä hahmota lajin vaatimuksia, eikä sitä että kuinka kurinalaista harrastaminen on. Väkivaltaisuutta ei mainittu vaan se korvattiin urheilullisuudella ja rauhallisuudella.

*”Tietenkin monillahan tulee mieleen just niinkun kaljupäinen, lihaksikas mies ja.. mutta musta ehkä tuntuu se on ehkä enemmänkin sitä että jengi sitten sen jälkeen kun ne alkaa.. alottanu vapaaottelun niin alkaa näyttää enemmän siltä kun silloin kun ne tulee sinne.”*  
*”Mun kokemuspiireillä on semmonen 18-vuotias, ehkä pari vuotta vanhempi niin no.. sunnilleen kaksikymppinen nuorimies, joka haluaa.. on kiinnostunu kamppailulajeista ja öö tuota niin haluaa harrastaa sitä ja on urheilullinen.”*

Kilpailijat tuovat omissa näkemyksissään vahvasti esille tavoitteellisuuden, joka erottaa heidät hyvin harrastelijoista. He käyttävät sanaa urheilija eikä harrastaja. Heidän kokemuksistaan kertoo tarpeellisuus pistää itsensä koville saavuttaakseen menestystä ja kokeilla omia rajojaan. Esille nousivat myös sosiaalinen puoli, jota ei aloittelijoiden sekä pidempään harrastaneiden vastauksissa käsitelty tai se ei noussut pinnalle (Kuvio 5.)



*”En usko, että on mikään hirveän, niinkö ehkä syrjäytyvä tai semmonen kaveri hakeutus välttämättä tuon lajin piiriin, että varmaan uskon että kumminki suurin osa aika sosiaalisia mitä tuolla reenisäkin näkee ja niinkö reeniien ulkopuolellakin niinko juttu luistaa hyvin, semmosia mie eppäilen että ne on aika pitkälti”*



Kuvio 5. Vapaaottelijan stereotypia

#### 7.2.4 Haastateltavien minäkäsitys

Aloittelijat kertoivat aiempaan kysymykseen peilaten eroavansa suuresti stereotypiasta, jonka itse loivat. He puolustelivat sitä, etteivät ole ”tyhmiä” eivätkä ”koviksia” peilaten siihen mitä edelliseen kysymykseen vastasivat. Aloittelijoilta nousi esille arvoja, joita olivat esimerkiksi tasavertaisuus harjoituksissa ja se, että he eivät yritä esittää olevansa kovempia tai parempia kuin muut ovat (Kuvio 6.)

*”Stereotyypisestä poikkeaa”*

Pidempään harrastaneiden kuvaus itsestään vastasi jotakuinkin heidän stereotypiaansa vapaaottelijasta. He kertoivat haluavansa kehittyä lajissa ja tiedosta-

vat, että se vaatii töitä. Pidempään harrastaneet kertoivat pitävänsä lajista ja harjoittelevansa paljon. He kertoivat olevansa luonteeltaan rauhallisia, kuten sanoivat stereotyyppisen vapaaottelijan olevan. Keskiöön nousi omistautuminen lajille (Kuvio 6.)

*”Pitää tehdä töitä jos aikoo kehittyä niin sitten mä oon yrittäny mahdollisimman paljon reenata, koska mä tykkään tuosta ja haluan kehittyä ja oikeastaan ainoa tapa millä öö.. niinkun pärjää ja kehittyy niin on se, että käy siellä reeneissä ja hikoilee ja se että.. en mää muuten.. semipaska muuten”*

Kilpailijoiden näkemys itsestään vapaaottelijoina vastasi heidän kuvaustaan tyypillisestä vapaaottelijasta. Esille nousi tavoitteellinen harjoittelu kilpailu- ja varten ja kilpailuhenkisyys. Kilpailuista saatu kokemus oli muovannut heidän käsitystään itsestään.

*”Kun alotti niin silloin ajatteli että on kova jätkä ja sitten ajatteli silleen ekan matsin jälkeen kun sen voitti ja sitten tuli pitkä tauko niin ajatteli että meikähän on ihan voittamaton, mutta sitten kun kävin toisen matsin, ja otti ihan sata-nolla turpaan niin se vähän palautti maanpinnalle”*

Kilpailijoiden tavoitteellisuudesta kertoi heidän asennoitumisensa kilpailuihin. Kun kilpailupäivä oli tiedossa, he sanoivat tekevänsä kaikkensa sen eteen että olivat valmiita nousemaan kehään sinä päivänä. Kilpailijoita haastateltaessa oli mielenkiintoista huomata, kuinka heidän näkemys itsestään vastasi lähes täysin heidän käsitystään tyypillisestä vapaaottelijasta toisin kuin aloittelijoilla, joilta vastaukset olivat päinvastaiset (Kuvio 6.)

*”Se että on jonku näkönen tavote mihin sie reenaat, se on mulle hirveän tärkeää”*



Kuvio 6. Haastateltavien minäkäsitys

### 7.2.5 Lähipiirin suhtautuminen lajiin

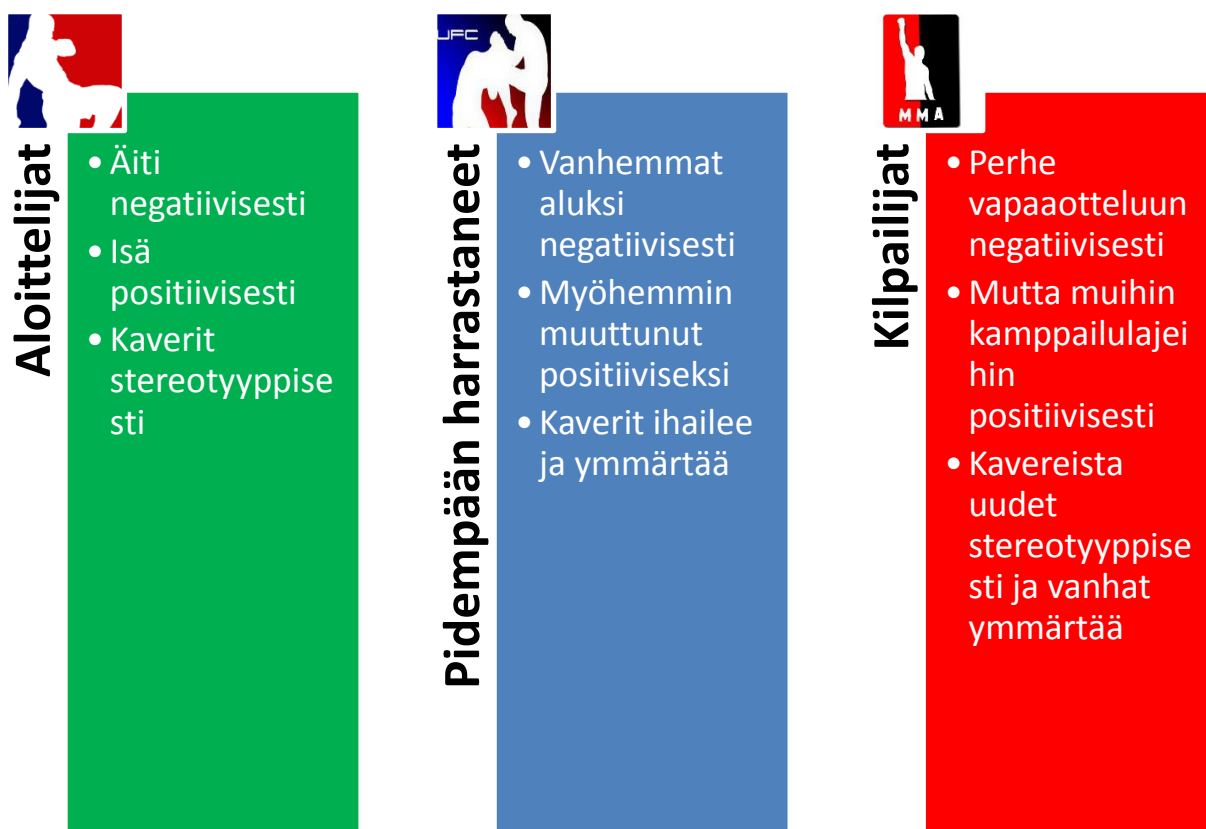
Aloittelijoilta nousi esille erityisesti heidän äitiensä kielteinen suhtautuminen lajin aloittamiseen.. Mielenkiintoinen huomio oli, että toisen vasta-aloittaneen isä kannusti alusta pitäen harrastuksen pariin. Vasta-aloittaneiden perheiden lisäksi, heidän kaveripiirinsä nostivat vapaaottelun stereotyyppisen maineen esille (Kuvio 7). Pidempään harrastaneet nostivat esille vanhempien asenteet, jotka olivat harrastuksen alkamisaikaan negatiivisia, mutta ovat sittemmin muuttuneet positiivisemmiksi

*"Äitikin on nähny että en mä nyt oo niin hirvittävästi muuttunu aggressiiviseksi tai mun naama ei oo muuttunu mitenkään hakatun näköseksi ja silleen niin seki on alkanu tottumaan siihen"  
 "...ja mummolle ei oo sitten kerrottu ihan tarkkaan mitä tuo tarkoittaa"*

Pidempään harrasteneiden kaveripiirien puolelta asenne vapaaotteluharrastusta kohtaan on ymmärtäväistä ja jopa ihailevaa (Kuvio 7.)

Kilpailijoiden harrastuksen kestosta johtuen heidän kaveripiirinsä ovat hyvin perillä harrastuksesta, joten he eivät ajattele siitä erilaisemmin kuin muistakaan harrastuksista. Tosin he kertoivat, että uudemmat ystävät ajattelevat lajista vielä stereotyyppisesti. Perheen puolelta, kuten aiemminkin, kilpailijoilla oli aluksi negatiivinen suhtautuminen. Mielenkiintoinen huomio oli se, että molemmat olivat harrastaneet ennen vapaaottelua muitakin kamppailulajeja ja perheen puolelta suhtautuminen niihin oli positiivista tai neutraalia, mutta vapaaottelua kohtaan negatiivista (Kuvio 7.)

*”Semmoset jotka on tuntenu pidemmän aikaa niin ei ne silleen ajattele mitenkään erilailla, ihan sama vaikka minä harrastasin jalkapalloa”*



Kuvio 7. Lähipiirin suhtautuminen lajiin

### 7.2.6 Kokemukset lajista

Aloittelijat kertoivat hyödyiksi fyysisten ominaisuuksien kehittymisen sekä mahdollisuuden harrastamiseen vapaa-aikana. Huonoja puolia ei sinänsä ollut muita, kuin satunnaiset lihaskivut, jotka ovat urheilussa normaalia lajissa kuin lajissa. Psykkiseen puoleen ei vasta-aloittaneilta tullut minkäänlaista vastausta (Kuvio 8.)

*”No välissä on tietenkin paikat kipeytyne, mutta nekin kestää sen pari päivää, max. ja kunto on noussu nopeasti”*

Pidempään harrastaneet nostavat esille samat asiat kuin aloittelijat, mutta sen lisäksi merkillä laitettavaa on psyykinen puoli. Psykkisestä puolesta mainittiin seuraavia asioita: stressinpurku, itsetunto, paineensietokyky sekä yleinen henkinen hyvinvointi. Huonoiksi puoliksi mainittiin ajankäyttö, sillä vapaaotteluharrastus vie paljon aikaa, kun samalla tulisi käydä töissä sekä hoitaa sosiaalisia suhteita. Huomionarvoiseksi pidempään harrastaneilta nousi myös harrastuksen fyysisyyteen liittyen riittävä energiansaanti sekä lepo (Kuvio 8.)

*”Huonona puolena ehkä se, että kuitenkin kun miekin pyrin reenaamaan sen 5-7 kertaa viikossa niin sehän nyt syö aikaa, jota nyt kun pitää käydä töissä ja koulussa ja yrittää parisuhdetta hoitaa ja kavereita nähdä, niin se vähän syö sitä jos on illat aina reeneissä”*

Kilpailijoiden vastaukset eivät eronneet suuresti pidempää harrastaneiden vastauksista, vaan he nostivat samat fyysiset sekä psyykkiset hyödyt esille unohtamatta huonoja puolia ajankäytöllisesti. Suurena poikkeuksena verrattuna edellisiin nostettiin pitkän harrastushistorian johdosta sosiaaliset suhteet, joita on muodostunut harrastuksen parissa. Toinen kilpailijoista myös nosti huonona puolena esille loukkaantumiset (Kuvio 8.)

*”Mitäpä siitä nyt vois olla periaatteessa harrastuksesta haittaa”*



Kuvio 8. Kokemukset lajista

### 7.2.7 Tulevaisuus

Aloittelijoiden vastauksista saa kuvan siitä, että kumpikaan ei ole pohtinut tai ei näe vapaaottelua omassa tulevaisuudessa, vaan esille nostetaan uravalinta. Toinen aloittelijoista sanoi, ettei ole vielä miettinyt omaa tulevaisuuttaan tarkemmin, vaan aikoi keskittyä nyt vapaaottelun harjoitteluun (Kuvio 9.)

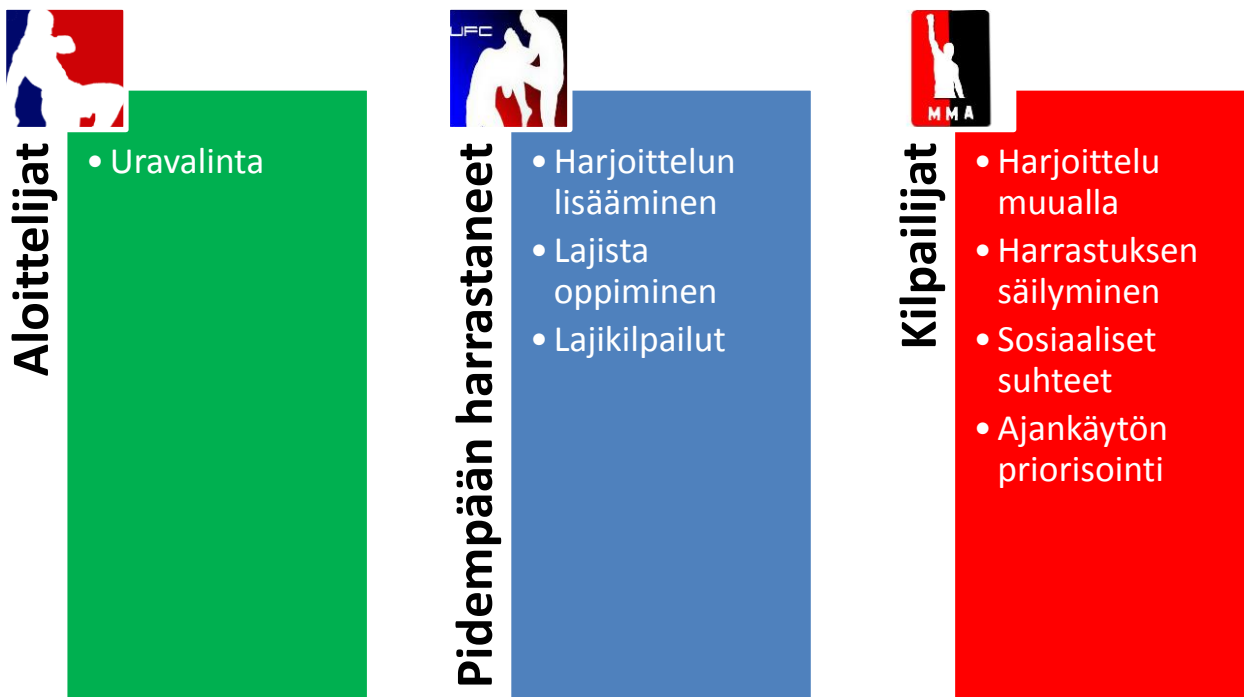
*”Noo.. en minä oo sitä ajatellu mitenkään tältä hetkeä pidemmälle ajalle niinkään.. vaan niinkö.. treenaan nyt mitä on mahdollista ja myöhemmin kattoo sitten sitä tulevaisuutta sitten”*

Pidempään harrastaneilla löytyy selkeästi tavoitteita vapaaotteluharrastuksen suhteen joka kertoo siitä että vapaaottelu ja kamppailulajit nähdään osana omaa tulevaisuutta ja niitä pidetään tärkeänä (Kuvio 9.)

*”Mutta kyllä mä aattelin että jos vaan tuota niin.. aikaa löytyy ja tuota niin hyvä vastustaja löytyy niin jossain vaiheessa pitää sitten ottaa ainakin yks kokeilumatsi”*

Kilpailijat näkevät selkeästi lajin kuuluvan harrastustensa piiriin tulevaisuudessa. Toinen kilpailijoista mainitsee, että vaikka kilpailu loppuu niin sosiaaliset suhteet säilyvät lajin harrastajiin. Osaltaan nähdään myös oman kehittymisen kannalta hyödyllisenä tulevaisuudessa vapaaottelun harjoittelua muualla kuin Rovaniemellä (Kuvio 9.)

*”Jos pojat lähtee sm:iin niin mie lähen kuskiksi sinne ja huoltojoukkoihin että siihen mie lähen kyllä mielelläni sitten kyllä mutta kyllä mulla itellä on tullu tunnit täyteen kehässä kilpailumielessä”*



Kuvio 9. Tulevaisuus



## 8 POHDINTA

Työn tutkimustehtävinä oli tarkastella harrastajien omaa minäkäsitystä vapaaot-  
telusta ja minäkäsityksen muuttumista harrastuksen keston pidentyessä. Alku-  
peräinen hypoteesimme oli, että oma minäkäsitys tulee muokkautumaan har-  
rastuksen keston pidentyessä. Seuraavaksi pohdimme tutkimuksen kulkua sekä  
analyysin pohjalta nousseita aiheita.

Minäkäsitystä tutkiessamme löysimme paljon tutkimuksia, jotka määrittävät  
sen jokainen hieman toisistaan poiketen. Onkin hankalaa määritellä minäkäsi-  
tystä, sillä puhutaan niin sanotusta abstraktista aiheesta. Yksinään mikään läh-  
de ei sellaisenaan antanut kokonaiskuvaa minäkäsityksestä vaan teoriatausta  
haastattelun kysymyksiä varten rakentui useasta lähteestä. Voikin todeta, että  
minäkäsityksen tutkiminen tulee varmasti muuttumaan uusimpien tutkimusten  
myötä, mutta jokaisen sitä tutkivan on järkevää käydä sen historia läpi. Olemme  
varmoja, että teoriatausta minäkäsityksestä on erittäin kattava ja yksi tämän  
työn kulmakivistä.

Tutkimusmenetelmissä pohdimme työn tavoitteen saavuttamista parhaalla  
mahdollisella tutkimusmenetelmällä. Teoriataustasta löysimme hypoteesia tu-  
kevaa tietoa siitä, että minäkäsitys muuttuu kokemusten kautta. Luettuamme  
kyselylomakkeiden huonoista puolista tulimme yksimieliseen päätökseen rajata  
otannan määrää ja keskittyä haastattelun luomiseen. Syy oli selvä, koska kyse-  
lylomakkeella tuskin olisimme saaneet tarpeeksi syvällistä tietoa, jolloin tutki-  
mus olisi jäänyt vajaaksi. Tutkimusmenetelmissä keskityimme jokaisen mahdol-  
lisen kiven kääntämiseen, jolloin saimme kattavan ymmärryksen käyttämistäm-  
me menetelmistä. Jokaisesta menetelmästä löytyi paljon tietoa, joten koimme  
perinpohjaisen perehtymisen tärkeäksi. Kritiikkiä jokaista menetelmää kohtaan  
unohtamatta.

Haastattelut onnistuivat suurimmaksi osaksi hyvin ja saimme niiden tietojen  
pohjalta hyvää materiaalia. Osa haastateltavista antoi hyvin niukasta vastauksia  
ja vastaukset sellaisinaan eivät sisältäneet kovin syvällistä informaatiota. Tässä  
tapauksessa tutkimus pelastui, sillä haastateltavien määrä antoi myöten muu-  
taman haastattelun jäädä vajaaksi. Jos tekisimme tutkimuksen uudestaan, niin

laajentaisimme tutkimuksen käsittämään eri puolilta Suomea olevia vapaaottelun harrastajia. Näin uskoisimme, että saatava informaatio olisi laadukkaampaa sekä aineistoa olisi tullut enemmän. Jotta voisimme tutkimukselle tyypillisesti varmistua samanlaisten olosuhteiden luomisesta, jokaiselle haastateltavalle, olisi kaikki haastattelut tulleet olla samassa paikassa samoissa olosuhteissa. Näin olisimme voineet varmistua siitä, että haastattelutilanteeseen ei vaikuta mikään ulkopuolinen tekijä. Vaikka olemme hyvin varmoja siitä, että tämä ei ollut ratkaiseva tekijä, sillä saimme paikasta riippumatta paljon syvällistä informaatiota. Haastattelut sujuivat hyvin ilman häiriötekijöitä.

Analyysistä nousi esille aiheita, jotka kiinnittivät huomiomme ja tutkivat hypoteesiammeminäkäsityksen muuttumisesta kokemusten myötä. Aloittelijoiden vähäisestä kokemuksesta johtuen luultavasti lähes kaikki heidän tietonsa vapaaottelusta tulee median kautta ja tämä näkyi heidän vastauksissaan tyypillisestä vapaaottelijasta kysyttäessä. Mielenkiintoista onkin, että aloittelijoilla oli lajista median antama väkivallan sävytteinen kuva ja silti he olivat kiinnostuneita lajista ilman aikaisempaa kokemusta lajista. Mikä on aloittelijoiden motiivi haakeutua tällaiseen lajiin? Vapaaottelu tuskin on ensimmäinen vaihtoehto mikä tulee mieleen, kun etsitään uutta harrastusta tai halutaan vain vähän kuntoilla. Aloittamisen jälkeen, kun he huomaavat, että laji ei olekaan samanlaista, mitä media antaa ymmärtää, jatkavatko he edelleen lajia vai lopettavatko? Vaikka yksi haastattelukysymys olikin ”miksi juuri vapaaottelu?”, tutkimus ei silti todennäköisesti vastaa siihen aloittelijoiden osalta, mikä on se perimmäinen syy mikä vapaaottelun harrastamisessa kiehtoo.

Suurinta antia analyysissä oli haastattelun kolmannen ja neljännen kysymyksen asetelussa, jonka teimme tarkoituksella. Kolmannessa kysymyksessä kysyimme stereotyyppistä vapaaottelijaa, jolloin haastateltavat joutuivat peilaamaan omiin käsityksiinsä ja kokemuksiinsa. Neljännessä kysymyksessä kysyimme taas millainen vapaaottelija haastateltava itse on, joka on hyvin samantyyppinen kysymys, mutta eri näkökulmasta. Mielenkiintoisen tästä tekee se, että aloittelijoiden tyypillinen vapaaottelija erosi todella paljon siitä millaiseksi he itsensä kuvasivat. Kun taas pidempään harrastaneilla ja kilpailijoilla stereotypia ja oma näkemys itsestä olivat hyvinkin samankaltaisia. Miksi näin? Taas päästään hypoteesiin, että minäkäsitys muuttuu kokemusten myötä ajan kanssa. Tutkimuk-

semme vahvistaa teoriaa minäkäsityksen muuttumisesta, mutta sellaisenaan tämä tutkimus ei vastaa siihen muuttuuko minäkäsitys. Tämä olisi edellyttänyt samojen henkilöiden seuraamisen usean vuoden ajan ja tekemällä heille säännöllisesti haastatteluja aiheeseen liittyen.

Vanhempien suhtautuminen lähtökohtaisesti oli aloittelijoista kilpailijoihin negatiivinen lajia kohtaan. Oma kokemusta heillä tuskin oli, joten ainoa tieto oli median sävyttämä kuva vapaaottelusta. Huomionarvoiseksi nousee myös se, että harrastajien vanhemmat hyväksyivät muut kamppailulajit, mutta vapaaottelu nousi poikkeukseksi. Joidenkin harrastajien vanhempien suhtautuminen oli kuitenkin ajan kanssa muuttunut, kun he huomasivat että median antama kuva lajista ei pidä käytännössä paikkaansa.

Jatkotutkimusehdotuksena tutkimuksellemme nousee selvästi selvittää motiivit ja syyt juuri vapaaotteluharrastuksen aloittamiseen. Median antama kuva lajista on väkivaltainen ja likainen, niin miksi lajin pariin hakeudutaan ilman muita tietoja. Toinen jatkotutkimusehdotus on toistaa tutkimuksemme, mutta seurata tiettyä ryhmää useamman vuoden ajan. Tämä antaisi vastauksen pitääkö hypoteesimme paikkaansa.

Pohtiessamme tutkimuksen luotettavuutta laadullisen tutkimuksen kannalta arvioimme koko tutkimuksen prosessia ja toimenpiteitä. Mielestämme tutkimus on luotettava, koska kaikki toimenpiteet on tarkasti raportoitu ja perusteltu ja koko prosessi kuvattu niin hyvin, että tutkimus olisi helposti toistettavissa. Luotettavuutta lisää se, että fenomenografinen tutkimuksemme etenee Kuvio 1 mukaisesti. Tutkimuksemme ei ole kuitenkaan yleistettävissä, koska otanta oli pieni ja keskittyi vain yhteen seuraan. Määrällisen datan puuttuminen tekee tästä myös vaikeasti yleistettävän. Yleistettävyys sopiikin paremmin määrällisiin tutkimuksiin, koska laadullisissa tutkimuksissa ei käytetä juurikaan mittareita vaan arvioidaan itse prosessia ja keskitytään juuri tiettyyn tapaukseen tai joukkoon. Tutkimuksemme varmuutta lisää se, että teimme hypoteesin ennen tutkimusta ja hypoteesi saikin varmistusta tutkimuksen jälkeen.

Työmme yhtenä tavoitteena oli parantaa lajin ja lajin harrastajien imagoa tutkimuksemme kautta. Tutkimuksemme osoitti, että ainakin otoksemme harrastajat eivät itsensä mukaan olleet väkivaltaisuuteen taipuvia, vaan kokivat olevansa rauhallisia ihmisiä. Työn julkaisemisen jälkeen ainakin seura tulee käyttämään tutkimuksesta saatua tietoa markkinoinnissaan, joten sitä kautta lajin ja lajin harrastajien imago tulee parantumaan.

Toisena tavoitteena meillä oli luoda suomenkielistä tutkimustietoa vapaaottelusta. Tämän tutkimuksen julkaisun jälkeen aiheesta on tietoa ja selviä jatkotutkimusaiheita, joten voidaan todeta että tutkimustiedon tuottamistavoitteeseen päästiin. Tutkimustiedon kautta lajista tiedetään nyt enemmän ja varsinkin vapaaottelun harrastajista. Tutkimus toimiikin hyvänä vastaväitteensä median antamalle kuvalle stereotyyppisistä vapaaottelun harrastajista.

*“I get to know myself on a deeper level every time i train, every time i fight, every time i sacrifice and every time i dream.” (Katie Casimir, MMA contender)*

## LÄHTEET

- Altabe, M.–Thompson, J. 1996. Body image: A Cognitive Self-Schema Construct. Cognitive Therapy and Research. Volume 20. University of South Florida.
- Bledsoe, G. 2009. Combat Sports Medicine: Mixed Martial Arts. Georgia USA: Combat Sports Center for Safety and Research.
- Bruner, J.–Kalmar, D. 1998. Self–Awareness. It's Nature and Development. Narrative and Metanarrative in the Construction of Self. New York: The Guilford press.
- Dooley, A. 2013. On the Risk. Journal of the Academy Life of Underwriting. Mixed Martial Arts. Volume 29.
- Eisenhardt, K. 1989. Building Theories from Case Study Research. Volume 14. Stanford University: Academy of Management Review.
- Eriksson, P.–Koistinen, K. 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskus. Viitattu 26.6.2014  
[http://www.ncrc.fi/files/4957/2005\\_04\\_verkkojulkaisu\\_tapaustutkimus.pdf](http://www.ncrc.fi/files/4957/2005_04_verkkojulkaisu_tapaustutkimus.pdf).
- Eskola, J.–Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerrus oy.
- Eskola, J.–Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Ikkunoi-  
tatutkimusmetodeihin. 2. Painos. Juva: WS bookwell.
- Harpold, M. 2011. International Journal of Fitness. The Mental Cage: A Qualitative Analysis of the Mental Game in the Sport of Mixed Martial Arts. Georgia: Southern University. Vol. 7.
- Harter, S. 1988. Developmental Processes in the Construction of the Self. Denver: University of Denver. Viitattu 27.6.2014  
[http://www.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=ym4i-E854ZkC&oi=fnd&pg=PA45&dq=construction+of+self+image+&ots=LsCoMYpyB0&sig=ukdf-0tW7GT50qsgJBZlb8Rh8t0&redir\\_esc=y#v=onepage&q=construction%20of%20self%20image&f=false](http://www.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=ym4i-E854ZkC&oi=fnd&pg=PA45&dq=construction+of+self+image+&ots=LsCoMYpyB0&sig=ukdf-0tW7GT50qsgJBZlb8Rh8t0&redir_esc=y#v=onepage&q=construction%20of%20self%20image&f=false)
- Heinonen, S. 2000. Kampppailuvalmennus. Turku: Samline
- Helkama, K.–Myllyniemi, R.–Liebkind, K. 2004. Johdatus sosiaalipsykologiaan. 3–5. painos. Helsinki: Edita prima Oy.
- Hirsjärvi, S.–Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Helsinki: yliopistopaino.
- Huusko, M.–Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. Kasvatus 2/2006, 163–164.
- Jalamo, I.–Talonen, J. 2011. Renkaita vedessä. Ajatuksia kamppailutaidoista. Tammisaari: Tammisaaren kirjapaino.

- Jensen, P.–Roman, J.–Shaft, B. Wrisberg, C. 2013. In the Cage: MMA Fighters' Experience of Competition. Sport Psychologist March 2013, Vol. 27.
- Kakkori, L.–Huttunen, R. 2010. Fenomenologia, hermeneutiikka ja fenomenografinen tutkimus. Viitattu 27.6.2014  
<http://users.utu.fi/rakahu/fenomenografia2011.pdf>
- Kaleva.fi. 2012. Kymmenen poliisipartiota puuttui yökerhon järjestyshäiriöihin. Viitattu 15.9.2014 <http://www.kaleva.fi/uutiset/oulu/kymmenen-poliisipartiota-puuttui-yokerhon-jarjestyshairioihin/612947/>
- Kananen, J. 2013. Case–tutkimus opinnäytetyönä. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kulmala, J. 2006. Vapaaottelun lajiansalyysi ja vapaaottelijan harjoittelun ohjelmointi. Valmentajaseminaarityö. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 14.5.2014  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19927/VTE%20Kulmala.pdf?sequence=1>
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11– ja 17–vuotiailla nuorilla. Jyväskylä:Kopi–Jyväoy.
- Longhurst, R. 2010. Semi-Structured Interviews and Focus Groups. Key Methods in Geography. London: Sage Publication Ltd.
- Marsh, H. 2007. Social Psychology in Sport. Physical Self–Concept and Sport. Human Kinetics. Champaign: Sheridan books.
- Marton, F. 1981. Phenomenography–Describing Conceptions of the World Around Us. Instructional Science 10/1981. Amsterdam. Elsevier scientific publishing company.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisentutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- OC Kickboxing&Mixed Martial Arts. 2014. History of MMA. Viitattu 14.5.2014  
<http://www.ockickboxing.com/blog/mma/history-of-mma-mixed-martial-arts/>
- Orum, A.–Feagin, J.–Sjoberg, G. 1991. A Case for the Case Study. Carolina. University of North Carolina press. Viitattu 20.5.2014  
[http://www.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=7A39B6ZLyJQC&oi=fnd&pg=PA1&dq=case+study&ots=HZdD\\_8fje7&sig=ygsqv0\\_TOFIFPH-TvvSKsH84Ejg&redir\\_esc=y#v=onepage&q=case%20study&f=false](http://www.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=7A39B6ZLyJQC&oi=fnd&pg=PA1&dq=case+study&ots=HZdD_8fje7&sig=ygsqv0_TOFIFPH-TvvSKsH84Ejg&redir_esc=y#v=onepage&q=case%20study&f=false)
- Peuhkuri, T. 2005. Tutkimusmenetelmien pyörteissä. Tapaustutkimuksen valinnat. Juva: WS Bookwell Oy

- Ruiz-Pérez, L.–González-Ravé, J. 2012. Visual Methodologies, Physical Activity and Young People's Construction of the Body. International Journal of Sport Science. Volume 8. Spain: University of Castilla La Mancha.
- Ruusuvuori, J. – Nikander, P.–Hyvärinen, M. 2011. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino
- Santos, C.–Tainsky, S.–Schmidt, K.–Shim, C. 2013. Human Kinetics. Framing the Octagon: An Analysis of News-Media Coverage of Mixed Martial Arts. International Journal of Sport Communication. Volume 6.
- Sarlin, E-L.–Sarlin, H.–Lintunen, E.–Liukkonen, J. 1998. Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa. Oulu: Oulun yliopistopaino.
- Silius, K. 2005. Sisällönanalyysi. Viitattu 10.6.2014  
[http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS\\_hypermedia\\_Silius150405.pdf](http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf)
- Stelter, R.–Roessler, K. 2005. New Approaches to Sport and Exercise Psychology. Oxford. Meyer&Meyer Sport.
- Suomen Vapaaotteluliitto ry. 2014. Vapaaottelun lajikuvaus. Suomen Kampailuopisto. Viitattu 20.5.2014 <http://vapaaottelu.fi/vapaaottelu>
- Syrjälä, L.–Ahonen, S.–Syrjäläinen, E.–Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: West-Point Oy.
- Tervakari, A-M. 2005. Fenomenografia. Hypermedian jatko-opintoseminaari. Viitattu 26.6.2014  
[http://matriisi.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS\\_hypermedia\\_Tervakari180305.pdf](http://matriisi.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Tervakari180305.pdf)
- Webb, G. 1997. Deconstructing Deep and Surface: Towards a Critique of Phenomenography. Higher education 33/1997. Netherlands. Kluwer academic publisher.
- Yin, R. 2009. Case Study Research Design and Methods. 4th Edition. California. Sage inc.

## LIITE

**Haastattelurunko**

- 1. Kerro itsestäsi**
- 2. Miksi juuri vapaaottelu?**
  - Mikä sinut toi vapaaottelun pariin?
- 3. Millainen on mielestäsi tyypillinen vapaaottelija?**
  - Fyysinen ja psyykkinen näkökulma
- 4. Millainen vapaaottelija itse olet?**
  - Fyysinen ja psyykkinen näkökulma
- 5. Miten lähipiirisi suhtautuu harrastukseesi?**
- 6. Onko harrastuksestasi ollut sinulle hyötyä/haittaa?**
  - Miten?
- 7. Tulevaisuus?**