



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

Kesti Markus

PERHEEN SOSIOEKONOMISEN ASEMAN
VAIKUTUS OPPILAAN
FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN

Kasvatustieteen kandidaatintyö

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Luokanopettajan koulutus

2016



Kasvatustieteiden tiedekunta
Faculty of Education

Tiivistelmä opinnäytetyöstä
Thesis abstract

Master's Programme in Education and Globalisation Luokanopettajankoulutus		Tekijä/Author Kesti Markus	
Työn nimi/Title of thesis Perheen sosioekonomisen aseman vaikutus oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen			
Pääaine/Major subject Kasvatustiede	Työn laji/Type of thesis KK	Aika/Year joulukuu 2016	Sivumäärä/No. of pages 40
Tiivistelmä/Abstract <p>Kandidaatintutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten perheen sosioekonominen asema vaikuttaa oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimus tarkastelee systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keinoin kotimaista ja kansainvälistä tutkimuskirjallisuutta perhetyypeistä, sosioekonomisesta asemasta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Tutkimus kattaa vain perheen sosioekonomisten tekijöiden vaikutukset oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen. Tavoitteena on tutkimuskirjallisuuteen nojaten vastata tutkimuskysymykseen.</p> <p>Perheen sosioekonominen asema vaikuttaa oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen siten, että korkeamman sosioekonomisen aseman perheiden lapset liikkuvat matalan sosioekonomisen aseman perheiden lapsia enemmän. Vanhempien korkea tulotaso mahdollistaa kalliimmat harrastukset, paremmat urheiluvälineet ja matkakulujen kustantamisen. Vanhempien korkea koulutustaso näkyy positiivisena lasten liikkumisen määrässä kouluajan ulkopuolella. Yksinhuoltajaperheiden lapset ottavat vähemmän osaa liikunta-aktiviteetteihin, kuin kahden vanhemman perheiden lapset.</p> <p>Tietoisuus perheen sosioekonomisesta asemasta on hyvä työkalu opettajille oppilaantuntemusta lisäämään. Koulu tavoittaa koko ikäluokan, joten opettajilla on mahdollisuus kannustaa ja motivoida oppilaita liikkumaan taustoista huolimatta. Sosioekonomiset terveyserot ovat kansanterveydellisesti merkittävä tekijä ja niitä on mahdollista ennaltaehkäistä jakamalla tietoutta fyysisen aktiivisuuden hyödyistä myös heikommasta sosioekonomisesta asemasta tuleville.</p>			
Asiasanat/Keywords fyysinen aktiivisuus, perhe, sosioekonominen asema			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	1
2	PERHE	3
2.1	Kahden aikuisen perhe.....	4
2.2	Yksinkuoltajuus	7
3	SOSIOEKONOMINEN ASEMA	11
3.1	Koulutus.....	13
3.2	Ammattiasema	15
3.3	Tulotaso	16
4	FYYSINEN AKTIIVISUUS	19
4.1	Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.....	20
4.2	Terveysvaikutukset	23
4.3	Fyysisen aktiivisuuden suositukset	24
5	PERHEEN SOSIOEKONOMINEN ASEMA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	27
6	POHDINTA.....	31
	LÄHTEET	34

1 JOHDANTO

Liikunnan harrastaminen seuroissa on kallistunut, eikä kaikilla perheillä ole enää varaa maksaa lastensa seuramaksuja. Huomionarvoista kustannustason nousussa esimerkiksi jääkiekon osalta on se, että 11-14-vuotiaiden kilpaurheilua harrastavien kausimaksut ovat nousseet välillä 2001–2012 2389 eurosta 7431 euroon. Myös eduskunnassa on nostettu keskusteluun huoli kohonneisiin kustannuksiin liittyen, sillä keskeiseksi periaatteeksi on arvostettu kaikkien yhtäläiset mahdollisuudet liikkua varallisuudesta huolimatta. (Puroaho 2014, 54.) Varallisuuserojen kaventamiseksi valtio varaa vuosittain osan budjetista lasten- ja nuorten liikunnan kehittämiseen. Tällä tavoin tavoitellaan liikunnallisen elämäntavan saavuttamisen lisäksi myös harrastusmahdollisuuksien tasa-arvon kehittämistä lasten ja nuorten kohdalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015, 87.) Fyysiseen aktiivisuuteen kytköksissä olevien tekijöiden selvittäminen on mielekästä yksilön terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, mutta myös kansanterveydellisistä lähtökohdista (Palomäki, Laherto, Kukkonen, Hakonen & Tammelin 2016, 93).

Tavoitteenani on selvittää, miten perheen sosioekonominen asema vaikuttaa oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen. Perhesuhteissa painotan uus- ja yksinhuoltajaperheitä, sillä ne ovat viime vuosina yleistyneet, vaikka ydinperhe on edelleen yleisin perhetyyppi (Tilastokeskus 2015). Rajaan tutkimuksen kattamaan ainoastaan perheen sosioekonomisen aseman vaikutuksen fyysiseen aktiivisuuteen. Aloitan tutkimuksen kuvaamalla käsitteet perhe, sosioekonominen asema ja fyysinen aktiivisuus. Viidennessä luvussa vastaan tutkimuskysymykseen aiheesta tehtyjen tutkimusten kautta, ennen viimeistä pohdintaosiota. Perheen sosioekonomisen aseman vaikutuksen tutkiminen oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen on henkilökohtaisesti mielenkiintoinen, sillä minulla on vahva urheilutausta ja omaan liikunnallisen elämäntavan. Lisäksi oma kiinnostus taloudellisiin ja sosioekonomisiin seikkoihin on kasvanut osakesijoittamisen myötä ajan saatossa.

Kandidaatintutkielmani on systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jonka päätavoitteena on selvittää perheen sosioekonomisen aseman vaikutusta oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen käyttäen hyväksi aiempia tutkimuksia ja muuta lähdemateriaalia. Salminen (2011) mainitsee systemaattisen kirjallisuuskatsauksen olevan tiivistelmä jonkin aihepiirin aiemmista tutkimuksista ja niiden keskeisistä tuloksista. Systemaattista kirjallisuuskatsausta tehdessäni minun tulee paneutua tutkimusongelmien kannalta

keskeisten lähteiden hyödyntämiseen ja selvittää niiden pohjalta, miten aihetta on aiemmin tutkittu. Lisäksi kirjallisuuskatsaukseen kuuluu tutkimusaiheeseen sitoutuvien keskeisten näkökulmien ja tärkeimpien tutkimustulosten arvioiminen sekä tiivistäminen. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2002, 108–109; Salminen 2011, 9.) Tutkimuksen tavoitteena on vastata seuraavaan tutkimuskysymykseen:

- Miten perheen sosioekonominen asema vaikuttaa oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen?

2 PERHE

Broberg (2010) mainitsee perheen olevan instituutio, joka eri muodoissaan vaikuttaa jokaisen ihmisen elämään. Perhe nähdään lapsen kasvuympäristönä ja sen ilmapiiri, vuorovaikutussuhteet ja toiminnallinen rakenne ovat kehittyvän yksilön kasvun tukena. Ihmiset käsittävät perheen eri tavoin ja jokaisen omakohtaiset kokemukset perheestä muodostaa oman, subjektiivisen käsityksen, joka eroaa perheen virallisesta käsitteestä. Perhe voidaan määritellä rakenteellisesti, asumismuotona tai yhteisönä, joissa yksilöiden tehtävät vaihtelevat. (Broberg 2010, 14.) Myös Häggman (2003, 219) sanoo, että perhe ei ole yksinkertainen instituutio tai idea, jonka pystyisi helposti määrittämään, vaan perhe-elämän monimuotoisuus tulee huomioida ajallisesti, paikallisesti ja sosiaalisesti. Nykyään perheen käsite näkyy hyvin erilaisina perherakenteina esimerkiksi uusperheiden ja samaa sukupuolta edustavien ihmisten perheinä, mutta kuitenkin ydinperhe nähdään ideaalina perheelle, johon muunlaisia perhemuodostelmia verrataan. Ydinperhe nähdään sitoutumisen mallina ja siinä avioliitto nähdään avioliittoa voimakkaampana, sillä avioliitto voi luoda mielikuvia epävakaudesta ja sitoutumiskammoisuudesta. Avioliitto sen sijaan koetaan ikivanhana symbolina sitoutumisesta. (Broberg 2010, 15; Jallinoja 2000, 188.)

Suomessa avioerojen määrä on eurooppalaisittain suhteellisen korkea, noin 13 000 avioliittoa päättyy eroon joka vuosi ja väestötutkijat ovat ilmaisseet, että lähes puolet avioliitoista päättyy eroon ajan myötä saman kehityksen jatkuessa. Avioeroa voidaan kuvailla perheidean antiteesinä, vaikka se kuitenkin samalla luo pohjan nykyaikaisen perhe-elämän monipuolisuuden käsittämiseksi. Vaikka eroja tulee nykyisin paljon, niin jännite ajattelussa avioeroista on yhä olemassa ja uusien perhekoonpanojen yhteensovittaminen esimerkiksi sukulaisuuden kanssa ei ole aina helppoa: ero ei istu yhteen perheen idean kanssa, vaikka ne ovat yleistyneet suomalaisen elämäntavan osaksi. (Castren 2009, 106–107.) Suomalaiset eivät kuitenkaan pelkää eroa, vaan avioliittoja solmitaan yhä paljon, arvomittausten perusteella voidaan nähdä selkeä kunnioitus, jota perhettä kohtaan osoitetaan (Jokinen & Saaristo 2002, 198). Broberg (2010, 35) mainitsee jälkitekollisessa yhteiskunnassa vanhempien erotilanteiden olevan perinteisesti riskien ja uhkien aiheuttajana lapsen hyvinvoinnille. Tutkimus eron jälkeisistä perhesuhteista on kuitenkin viime vuosien aikana alkanut suuntautua kohti lasten erokokemusten moninaisuutta sekä kontekstisidonnaisuutta, jolloin menetysnäkökulman tueksi on valittu myös selviytymisnäkökulma enenevässä määrin. Kulttuurinen muutos on aiheuttanut sen,

että erot ovat useissa maissa sallittuja ja näin ollen erojen seurausten ajatellaan olevan tänä päivänä vähäisempiä. (Broberg 2010, 35–36.)

2.1 Kahden aikuisen perhe

Ahtiainen ja Tuovinen (2013) kirjoittavat Suomessa yleisimmän perhemuodon olevan ydinperhe. Ydinperheestä muodostui muoti-ilmiö 1800-luvun lopussa, vaikka muutkin perhetyypit olivat yhtä lailla suosiossa. Käsitys ydinperheen ihanteesta, eli perheen elättäjänä toimivasta isästä, kotiäidistä sekä lapsista koki teollistumisen jälkeen inflaation muiden perhemallien vallatessa alaa. (Ahtiainen & Tuovinen 2013, 10.) Ydinperhe lähtee Parsonsin perheteorian mukaan liikkeelle suvun tärkeyden pienenemisestä. Aiemmin perheeseen kuului kiinteänä osana suku, joka yhdessä huolehti kodin tehtävistä, mutta nykyisin nämä tehtävät ovat siirtyneet eri alojen ammattilaisten ja laitosten hoidettavaksi, joten sukua ei enää välttämättä tarvittu. Näin ollen perheen askareita hoitamaan tarvittiin vain isä ja äiti. Sosialisaaion myötä perheeseen muodostuu sukupuoliroolien lisäksi erilaisia asemia, esimerkkinä vanhempien isompi valta lapsiin nähden. Sukupuoli ja sukupolvi ovat keskeiset kaksi ulottuvuutta ydinperheen toimintajärjestelmän perusrakenteessa. (Jallinoja 2014, 22–23.) Tuusvuori (2009) kirjoittaa olevan mahdollista muodostaa perhe kahden aikuisen välille, mutta ydinperheen muodostaminen vaatii lapsen. Jallinoja (2014) jatkaa Parsonsin kehittämästä perheen työnjaosta, joka voidaan johtaa ryhmädynamiikan kautta. Perhe tarvitsee toimiakseen ”asiapohjalta” toimivaa, instrumentalistista toimintaa, mutta myös kasassa pitävää ekspressiivistä eli ilmaisevaa toimintaa tunteiden ja yhteenkuuluvuuden osalta liimaamaan perheenjäsenet yhteen perheeksi. Ydinperheen toiminnan turvaamiseksi toisen vanhemmista on otettava vastuu ehtojen säilyttämisestä, kun toinen paneutuu perheen integraation turvaamiseen. Ryhmäteorian sovellus perheeseen loi ydinperhettä kuvaavan nelikentän, jossa ylätasolla ovat isä (instrumentaalinen) ja äiti (ekspressiivinen) sekä alatasolla lapset altistumassa vanhempien toiminnalle, omaksuakseen sosialisaaion kautta omalle sukupuolelle tyypilliset roolit. Ydinperheen sanotaan Parsonsin mukaan vievän miehen ja vaimon lähemmäs toinen toistaan, ja että modernin maailman tärkeä aviosuhde pohjautuu solidaarisuuteen ja erotiikkaankin. Näin ollen on mahdollista rakentaa hyvä pohja lasten sosialisaaion. (Jallinoja 2014, 22–27.)

Uusperheellä tarkoitetaan perhettä, jossa vähintään toinen aikuisista on kokenut eron ja kaikki perheen lapset eivät ole yhteisiä, vaan aiemmista liitoista, joten näin ollen toinen aikuisista toimii puolivanhempana. Olennaista on myös, että perhe asuu samassa asunnossa. Uusperheen määrittäminen voidaan aloittaa kahden aikuisen uudesta parisuhteesta, joka on selkeä, mutta se ei ota huomioon lasten perhesuhteita uutta perhetilannetta edeltävältä ajalta. Toinen tapa tarkastella uusperhettä on lapsilähtöinen, jolloin näkökulma on laajempi ja se käsittää myös uusperheen ulkopuoliset vanhemmuus- ja sisarusuhteet. (Ritala-Koskinen 2001, 27–29.)

Väestöliiton tutkimuksesta selviää, että uusperheen ulkopuoliset ihmiset tulkitsevat uusperheen perhe-elämän ongelmallisemmaksi kuin uusperhe itse. Tämä juontaa yhteiskuntaan iskostuneesta käsitteestä, että ydinperhe on oikea malli, eikä uusperhe näin ollen sovi vallitsevaan ajattelutapaan. Erinäisissä tapauksissa ympäristön ennakkoluulot luovat haasteita uusperheille ja esimerkiksi isovanhemmilla oli vaikeuksia ymmärtää tilanne, jossa uusperhe elää. (Broberg 2010, 130.) Uusperheeseen liittyneellä uusvanhemmalla ei ole juridisia vanhemman oikeuksia uuden puolisonsa lapseen, jolloin hän ei siten ole asemassa, jossa päätetään esimerkiksi puolison jälkeläisen koulutus- tai terveydenhuoltoasioista. Tämä siitä huolimatta, vaikka hän toimisi lapselle täysipäiväisenä sosiaalisen vanhemmuuden toteuttajana huolehtien kasvatuksesta ja rahallisesta tukemisesta. (Sutinen 2005, 15.)

Uusperhettä muodostettaessa puolisoiden päämääränä on muodostaa pelkän toimintayksikön sijaan tunneyhteisö, jolla pyritään vastaamaan jatkuvuuteen, lohtuun, sitoutumiseen ja pitkäkestoisuuteen. Nämä ovat tunnusomaisia seikkoja myös ydinperheelle, joten yhteiskunnassa vallitseva kuva ydinperheestä siirtyy myös uusperheiden ajatteluun, sillä ihmisten tavoitteena ei ole muodostaa uusperhe, vaan perhe. (Castrén 2009, 87–88.) Uudet, monipuoliset ihmissuhteet rikastavat lapsen elämää, uusi aikuissuhde ja perheyhteyden kokemisen palaaminen ovat asioita, joita voidaan nähdä uusperheessä elävän lapsen kannalta positiivisina. Vanhempien eron myötä syntyneet ongelmat saattavat myös helpottaa uusperheen perustamisen myötä, sillä perhetilanne rauhoittuu ja normalisoituu. (Broberg 2010, 39–40.)

Uusperheen voimavarat ovat avainasemassa pohdittaessa perheen hyvinvointia, joihin voidaan lukea ulkoiset- ja sisäiset voimavarat. Ulkoiset voimavarat käsittävät esimerkiksi toimeentulon, asumismuodon sekä materiaaliset resurssit ja sisäisiin voimavaroihin

liitetään muun muassa perheen sisäiset prosessit, kuten sosiaalinen verkosto, vanhemmuus ja vuorovaikutus. Ulkoiset voimavarat muodostavat materiaalsen perustan perheen hyvinvoinnille ja etenkin vanhempien sosioekonominen asema heijastuu lasten hyvinvointiin niin materiaalsien seikkojen kuin perheen sisäisten tekijöiden, kuten vanhemmuuden ja perherakenteen toimivuuden kannalta. Hyvät sisäiset voimavarat luovat hyvän ilmapiirin perheeseen ja mitä positiivisempi vire perheen vuorovaikutussuhteissa on, sitä vähemmän syntyy ongelmia esimerkiksi lasten käyttäytymisessä. Vanhemmuus ja parisuhde ovat kiinteästi liittyneinä toisiinsa, jolloin ne tukevat toisiaan molempiin suuntiin ja sitä kautta myös lasten hyvinvointia. (Broberg 2010, 44–47.)

Broberg (2010) muistuttaa uusperheen sisäisten suhteiden lisäksi myös lapsen biologisten vanhempien välisten suhteiden ja yhteistyön olevan tärkeitä hyvinvoinnille, vaikka ne ovatkin monimuotoisuuden lisäksi myös monimutkaisia. Kaksinkertaisuus suhteissa aiheuttaa vaatimuksia, sillä toimiva suhdeverkosto vaatii yhteistyötä niin uusperheen aikuisten kuin myös lapsen biologisten vanhempien välillä. Uuden pariskunnan yhteinen lapsi vahvistaa amerikkalaistutkimuksen mukaan lapsen ja isäpuolen välistä suhdetta, jolloin yhteinen lapsi saattaa olla uusperhettä yhdistävä tekijä. Yhteinen lapsi nähdään myös kulttuurisena oletuksena, jonka myötä uusperheen jokaiselle jäsenelle syntyy biologinen suhde uuteen tulokkaaseen ja tämä voidaan nähdä edelleen yhdistävänä, mutta myös jopa perheen pelastavana tekijänä. (Broberg 2010, 54–64; 73.)

Avioerotilanteessa lähes aina toinen vanhemmista muuttaa pois perheen yhteisestä kodista ja erittäin usein poismuuttaja on isä (Jallinoja 2000, 190). Broberg (2010) kirjoittaa uusperheen tärkeimpänä päämääränä olevan perheyden saavuttaminen, mihin arjen toimintatavat vaikuttavat olennaisesti. Väestöliiton tutkimuksessa isoimmiksi ongelmiksi uusperheissä nousivat asiat liittyen arjen yhteisten käytäntöjen ja vastuunjaon suhteen. Vaikeuksia tuottavat ei-yhteiset lapset, sillä heihin liittyviä asioita ei ole mahdollista sopia uusperheen kesken ja että kahden vanhemman kasvatuskäsitelmät eroavat usein toisistaan. Vastuunjako uusperheen ei-yhteisten lasten hoitamiseen ja kasvattamiseen liittyvissä asioissa luo hankaluuksia, kun Väestöliiton tutkimuksen mukaan etenkin isäpuolet ovat vähemmän halukkaita jakamaan arjen vastuita, kuten lasten hakemista päivähoitopaikasta äitipuoliin verrattuna. Taloudelliset seikat vaativat myös tasapainottelua uusperheen arjessa pohdittaessa, kuka maksaa mitään. Äidit ovat tutkimuksen mukaan todenneet, ettei uusperhe vahvista heidän taloudellista asemaansa, sillä esimerkiksi

päivähoitomaksujen suhteen isäpuoli ei ole elatusvelvollinen, vaikka molempien tulot vaikuttavat maksujen määrään. (Broberg 2010, 129.)

Kanssakäymiset isä- tai äitipuolen ja lasten välillä omaavat Hendersonin ja Taylorin (1999) tutkimuksen mukaan useammin tunnusmerkkejä ristiriidoista ja negaatioista, kuin kahden aikuisen ja heidän biologisten lasten välillä. Huomionarvoista etenkin isäpuolten osalta tutkimuksessa on se, että he ovat uuden puolisonsa lapsia kohtaan vähemmän huolehtivia, paljon ankarampia, pakottavampia, vihaisempia ja negatiivisempia. Tutkijat osoittavat myös isäpuolten osoittavan vähemmän kiinnostusta, huolta ja kriittisyyttä lapsipuoliaan kohtaan kuin isät biologisia lapsiansa kohtaan. (Henderson & Taylor 1999, 98.) Toisaalta myöskään lapset eivät koe suhdettaan isäpuoleensa yhtä lämpimänä, kuin biologiseen isäänsä, ja etenkin tyttöjen kohdalla tämä korostuu, kun kyseessä on vasta muodostettu uusperhe. Uusperheiden vanhempien mukaan lapsipuolet sopeutuvat biologisia lapsia huonommin ja ovat vastahakoisempia sekä negatiivisempia isä- tai äitipuolia kohtaan. (Henderson & Taylor 1999, 98; Skaggs & Jodl 1999, 146–147.) Äitien kohdalla tutkimuksessa nousee esille mielenkiintoinen seikka, sillä he ovat lapsipuoliaan kohtaan vähemmän negatiivisia verrattuna biologisiin lapsiinsa (Henderson & Taylor 1999, 98).

Uuden puolison lisäksi myös lapset kokevat haasteita uusperheiden arjessa ja Castren (2009, 125) liittääkin käsitteet *arki-perhe* ja *tunne-perhe* uusperheisiin, joilla hän tarkoittaa arki-perheen kautta elettyä jokapäiväistä elämää ja sen rinnalla kulkevaa tunne-perhettä, joka sisältää läheiset ja lämpimät tunnesiteet lapsen itsensä sekä ihmisten välillä, jotka lapsi käsittää perheeksensä. Ongelmia luovat keskenään sekoittuvat perheet, jolloin on oleellista tiedostaa jokaisen perheenjäsenen tunne-perheen olemassaolo perherajojen tunnistamisen lisäksi. Uusperhe voidaan nähdä olevan lähellä ydinperhettä perheen ymmärtäessä itsensä omana perheenään tunnepuolen osalta, minkä Castren arvostaa uusperheen ideaalitalanteeksi. (Castren 2009, 125.)

2.2 Yksinhuoltajuus

Haataja (2009) käsittää yksinhuoltajuudeksi yleisesti tilanteen, jossa perheeseen kuuluu yksi vanhempi sekä minimissään yksi alaikäinen, alle 18-vuotias lapsi. Vanhempien avioeron myötä lapsen jäädessä useimmiten äidille, hänen toiminta ensimmäisten kuukausien aikana eron jälkeen on erittäin isossa roolissa lapsen kannalta, joka yrittää

käsitellä faktaa siitä, että hänen elämänsä on muuttumassa suurella ja hämmentävällä tavalla. Yksihuoltajuuden saava aikuinen ei ole helpon tehtävän edessä yrittäessään pitää yllä lapsen turvan kannalta tuttuja ja tärkeitä arjen rutiineja, kun oma elämä murenee ympäriltä. Lapsen kannalta vanhempien yhteistyö erotilanteissa on suuressa roolissa lasten edun vuoksi ja riitoja tulisi välttää etenkin lasten ollessa läsnä, mikä voi kuitenkin olla joissakin tilanteissa ylitsepääsemätön haaste vanhempien taistellessa lapsen huoltajuudesta. Näissä tilanteissa tuki sukulaisilta, yhteisöltä ja yhteiskunnallisilta tahoilta ovat avainasemassa. Ongelmatilanteiden minimoimiseksi lapsen pääasiallisen huoltajan tulisi säilyttää totutut arjen rutiinit entisellään ja ennustettavina, niin hyvin kuin mahdollista. (Corsaro 2005, 242–243; 249.) Elämä perheessä muuttuu radikaalisti toisen aikuisen poistuessa perheestä erotilanteessa, sillä perhesysteemin rakenne ja dynamiikka kääntyy pääläelleen. Kahden aikuisen ollessa läsnä vanhempien on konfliktitilanteessa helpompi toimia sääntöjen ja päätösten ollessa heidän vastuullaan, ja samalla lapset voivat keskittyä omalle iälleen osuvien päämäärien ja seurustelusuhteiden toteuttamiseen. Avioeron sattumassa odotukset lapsen toimintaa kohtaa usein muuttuvat, sillä hänen odotetaan ikään kuin ottavan poistuneen vanhemman rooli päätöksenteossa ja erilaisten tehtävien suorittamisessa, vaikka nämä asiat eivät lapsen ikäkauteen ja kehitykseen vielä kuulukaan. Tällöin on myös mahdollista, että lapsi alkaa hallita kodin ilmapiiriä hänen ottaessa roolia äidin sosiaalisten ongelmien ratkaisemissa, päätöksenteossa ja puuttuessa äidin miessuhteisiin. (Penttinen 1997, 27–28.)

Corsaron (2005) mukaan läntisten yhteiskuntien perhemalleissa on tapahtunut suuri muutos kohti tilannetta, jossa perheeseen kuuluu yksinhuoltajaäiti sekä lapsi tai lapsia. Tällaiset perheet ovat kasvattaneet osuuttaan Yhdysvalloissa vuoden 1940 6,7 prosentista aina vuoden 2002 23 prosenttiin kaikista perheistä. Amerikkalaisten osalta syyt tähän perhemallin muutokseen ovat monimutkaisia ja vaihtelevat merkittävästi esimerkiksi rodun myötä, mutta pääasiassa ne liittyvät avioeroihin ja aviottomien lasten syntymisiin. (Corsaro 2005, 102). 1900-luvun alkupuolella yksihuoltajaksi tultiin vasten omaa tahtoa leskeksi jäämisen tai aviottoman lapsen syntymisen myötä. Nykyisin yksihuoltajaksi päädytään parisuhteen päättymisen kautta, mutta myös liiton ulkopuolella syntyvä lapsi tai puolison kuoleman seurauksena tuleva yksinhuoltajuus on edelleen syynä yksinhuoltajuuteen. Lapsen adoptioiminen yksin on nykyään eräs reitti tulla yksinhuoltajaksi. (Corsaro 2005, 102; Rantalaiho 2009, 43.) Aina yksinhuoltajuuteen ei päädytä vanhempien eron kautta, vaan on

mahdollista, että lapsi on syntymästään saakka elänyt yksihuoltajaperheessä (Broberg 2010, 37).

Seuraukset kehityksestä ovat negatiivisia, sillä Yhdysvalloissa suuri osa yksinhuoltajaäitien lapsista on viimeisen 20 vuoden aikana ajautunut köyhyyteen ja köyhyyslukemat yksinhuoltajaäitien kohdalla ovat huomattavasti suuremmat, kuin muissa perhemalleissa. Yhdysvalloissa avioeroilla on negatiivisia vaikutuksia talouden osalta naisille ja lapsille, sillä eron myötä äidit joutuvat etsimään töitä vaillinaisilla taidoilla tai koulutuksella tai he kokevat, ettei sen hetkinen tulotaso riitä ylläpitämään hyvinvointia. Länsi-Euroopan maissa tilanne on erilainen, sillä lait ovat tiukempia ja yhteiskunta astuu esimerkiksi auttamaan haluttoman isäpuolen tilalle, kun taas Yhdysvalloissa elatusmaksujen maksamattajättämisellä ei ole seurauksia. (Corsaro 2005, 102; 237–238.) Yksinhuoltajaperheiden lapset kohtaavat arjessaan vaatimuksia, jotka ohjaavat lapset ottamaan vastuuta esimerkiksi taloudenhoidosta ja itsestään huolehtimisesta. Näin ollen yksinhuoltajaperheiden lapset aikuistuvat nopeammin ja oppivat pakon sanelemana oman elämänsä organisointia sekä vastuunottoa. Ansana tässä kehityksessä on kuitenkin se, että lapsen pyörittäessä liialti perheen arkea aikuinen voi menettää auktoriteettiasemansa, jota lapsi kuitenkin kehitykseensä tarvitsee. (Penttinen 1997, 26–27.) Lapsen turvaverkko yksinhuoltajuustilanteissa on erityisen tärkeä, sillä lapsen on oleellista päästä jakamaan erotilanteista tai toisen vanhemman puuttumista aiheutuvaa vihaa, surua, pettymystä tai syyllisyyttä. Tällöin läheiset aikuiset ovat tärkeitä tukihenkilöitä ja sitä kautta vanhempien päätökset sekä perhetaustan selkiytyminen helpottaa sen hetkisen elämäntilanteen ymmärtämistä. (Koivunen 2008, 39–40.)

Broberg ja Tähtinen (2009, 156) mainitsevat yksinhuoltajuuden olevan perhemuotona entistä hyväksytympi, sillä perhenormit eivät ole yhtä tiukkoja, kuin ennen ja yksinhuoltajaperheitä on aiempaa enemmän, jolloin huoli lasten kasvusta ja kehityksestä on siirtynyt enemmän vanhempien selviytymiseen lasten hoidosta ja vanhemmuudesta. Taloudelliset haasteet yksinhuoltajaperheissä vaikuttavat hyvinvointiin niin aikuisten kuin lastenkin kohdalla, kun esimerkiksi vanhempi joutuu luopumaan omista haluistaan niukan rahatilanteen takia (Broberg & Tähtinen 2009 157; Koivunen 2008, 36). Taloudellisten haasteiden lisäksi yksinhuoltajuuteen liitetään ongelmana se, että yhden aikuisen tulee huolehtia samoista tehtävistä, kuin kahden aikuisen perheissä, mistä seuraa niukemmin käytössä oleva aika esimerkiksi kotitehtävissä auttamiseen, lasten hoitamiseen, kasvattamiseen ja harrastustoiminnan tukemiseen. Ongelmina nähdään myös yksinäisyys

sekä huonot välit aiempaan puolisoon, jolloin epävakaus perhe-elämässä voi lisääntyä. Toisaalta yksinhuoltajuudessa nähdään yhä enemmän positiivisia seikkoja sekä uusia mahdollisuuksia, sillä yksinhuoltajat voivat keskittyä enemmän lapsiinsa, painottaen omia näkemyksiään kasvatuksessa ja yksinhuoltajuuden myötä perheen sopeutumiskyvyn koetaan parantuvan. Eron jälkeen vastuu perheestä ei enää perustu parisuhteeseen, vaan vanhemmuuteen, jolloin etävanhemman aktiivinen osallistuminen lapsen elämään kasvattajana ja muun muassa taloudellisesti auttaa huomattavasti yksinhuoltajan arkea, kun kaikkia vanhemmuuteen liittyviä tehtäviä ei tarvitse hoitaa yksin. (Broberg & Tähtinen 2009, 157–158.)

3 SOSIOEKONOMINEN ASEMA

Sosioekonomisella asemalla ilmaistaan ihmisen sijoittumista yhteiskunnan rakenteellis-toiminnallisissa järjestelmissä ja sen muodostuminen pohjautuu tietoihin henkilön pääasiallisesta toiminnasta, ammatista, ammattiasemasta sekä toimialasta. Seuraava luokittelu perustuu Tilastokeskuksen vuonna 1989 laatimaan sosioekonomisen aseman luokitusstandardiin. (Tilastokeskus.) Sosioekonominen asema voidaan luokitella seitsemään eri pääluokkaan:

1. Yrittäjät
2. Ylemmät toimihenkilöt
3. Alemmat toimihenkilöt
4. Työntekijät
5. Opiskelijat
6. Eläkeläiset
7. Muut

Yrittäjiin luetaan kuuluvan omasta yrityksestään huolehtivat, omaa- tai vuokratilaa viljelevät tai vapaan ammatin harjoittajat. Yrittäjien on mahdollista olla joko yksinäisyrittäjiä tai työnantajia, joilla on palkattuja työntekijöitä. Ylempiin toimihenkilöihin kuuluu palkansaajat, jotka työssään soveltavat laajasti teoreettista tietoa, toimivat päätöksentekokelemissä ja heidän tehtävissään ominaisena piirteenä on iso vastuu ja itsenäisyys. Alempiin toimihenkilöihin luetaan tavanomaista toimisto- tai myyntityötä tekevät palkansaajat. Työtehtävissä olennaista on symbolien käsittely käsin tai manuaalisia työvaiheita korvaavilla välineillä. Tähän luokkaan kuuluvat tuotantolaitosten työnjohtajina työskentelevät ja työtehtävissään ihmisten ja ihmisiä koskevan informaation kanssa toimivat. Alempien toimihenkilöiden työssä kuvaavaa on suoritusvastuu, muttei vastuu itse toiminnasta. Työntekijöiksi luetaan tuotantotoiminnassa, tavaroiden valmistuksessa työskentelevät palkansaajat. He voivat olla tuotantotyön eri vaiheissa työskentelevät, huolto- ja korjaustehtävissä toimivat tai varasto-, jakelu-, tai kuljetustehtävissä. Opiskelijoihin luetaan yli 18-vuotiaat vuoden lopussa ilman voimassa olevaa työsuhdetta olevat opiskelijat, kun taas vuoden lopussa työsuhhteessa olevat opiskelijat saavat ammattinsa perusteella sosioekonomisen asemansa. Alle 18-vuotiaat työsuhhteessa olevat opiskelijat luetaan kuitenkin opiskelijoiksi. Eläkeläisiä ovat

vanhuuden, työkyvyttömyyden ja muun vastaavan syyn takia työelämästä pysyvästi jättäytyneet. Muut – luokkaan kuuluvat pitkäaikaistyöttömät ja henkilöt, joita ei kyetä luokittelemaan sosioekonomiselta asemaltaan aiemmin mainittuihin pääluokkiin. (Tilastokeskus.)

Lynch ja Kaplan (2000) kertovat sosioekonomisen aseman määrittäjien ilmaisevan ihmisen tarkan rakenteellisen paikan yhteiskunnassa. Rakenteelliset paikat ovat voimakkaita määrittäjiä todennäköisyydelle altistua terveyttä heikentäville seikoille tai terveyttä parantavien resurssien omistamiselle, ja sen takia on olennaista ymmärtää sosioekonomisen aseman yhteys terveyteen. Sosioekonomisen aseman myötä seuranneet terveyserot näkyivät esimerkiksi siinä, että Titanicissa kolmannessa luokassa matkustaneilla naisilla oli 20 kertaa suurempi todennäköisyys hukkaa, kuin ensimmäisessä luokassa matkustaneilla naisilla – johtuen pelastusveneiden saatavuudesta. (Lynch & Kaplan 2000, 13–14.)

Ihmisten tasa-arvo mahdollisuuksien näkökulmasta saa tulokulman usein vertaamalla vanhempien ja lasten sosiaalisia positioita toisiinsa. Tällöin lähtökohtana on se, että mitä enemmän vanhempien positio määrittää lasten vastaavaa, sitä pienemmät mahdollisuudet yksittäisen ihmisen omilla toimilla ja valinnoilla on vaikuttaa mahdollisuuksien tasa-arvoon. Sosiaalisen liikkuvuuden tutkimukset osoittavat, että varallisuus ja sosioekonominen asema ovat periytyviä. Tämä niin kutsuttu sosiaalinen periytyvyys selittyy korkeammassa asemassa olevien mahdollisuudella siirtää varallisuutta, suhteita ja henkistä pääomaa jälkikasvulle, jolloin nämä perivät suoraan sosioekonomisen aseman tai vähintäänkin saavat paremmat edellytykset sosioekonomisesta asemasta kilpailemiseen. Yksinkertaistetusti sosioekonomisen aseman periytyminen tarkoittaa sitä, että fyysistä työtä tekevien lapsilla on merkittävä todennäköisyys tulla itsekin fyysisen työn tekijäksi ja toimihenkilöiden lapsista kasvaa uusia toimihenkilöitä. (Moisio 2007, 265.)

Sosioekonomiset erot näkyvät myös kansanterveydessä vaikuttaen ihmisen altistumiselle arjen elinympäristöissä, kuten töissä ja asumisessa, terveyttä uhkaaville tai sitä vahvistaville faktoreille. Henkilön sosioekonomisen aseman myötä tulevat perinteet, arvot, asenteet ja sosiaaliset verkostot suuntaavat merkittäväällä tavalla elintapoja. Sosioekonomisella asemalla on havaittu olevan linkki sosiaali- ja terveystalouden käyttöön sekä niistä saatuihin hyötyihin, koska terveydenhoitojärjestelmä ei ole aina

tasapuolinen kaikkia ihmisiä kohtaan. (THL 2015.) Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma on linjannut keinoja sosioekonomisten terveyserojen pienentämiseksi. Tavoitteena on ollut pienentää terveyseroja edistämällä heikossa sosioekonomisessa asemassa olevien liikuntaa ja ravintotietoutta, mutta tulokset ovat toistaiseksi olleet terveyserojen kaventamisen kannalta heikot. Esimerkiksi alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevien joukkoruokailu on saatavuuden ja hinnan vuoksi ollut ongelmallista. (Rotko, Kauppinen, Mustonen & Linnanmäki 2012.) Huomionarvoista on se, että kaikilla ihmisillä ei ole tarvittavaa tietotaitoa ottaa vastuuta omasta terveydestään, ja silloin yhteiskunnan tehtävänä on huolehtia jäsenistään (Pietilä, Länsimies-Antikainen, Vähäkangas & Pirttilä 2010, 20).

3.1 Koulutus

Koulutustaso on tärkeä sosioekonomisen aseman määrittäjä, jota yleensä mitataan siirryttäessä elämänpolulla lapsuudesta ja nuoruudesta aikuisuuteen ja työmaailmaan. Koulutus kuvaa siirtymää paljolti vanhemmilta saadusta sosioekonomisesta asemasta itse saavutettuun sosioekonomiseen asemaan aikuisena, vaikkakin vanhempien sosioekonominen asema voi vaikuttaa koulutusmahdollisuuksiin. Koulutus on käyttökelpoinen mittari, sillä se on yleensä mahdollista molemmille sukupuolille ja sen ulkopuolelle jää pieni osa väestöstä. Etenkin kehittyvissä maissa naisten koulutuksella nähdään olevan tärkeitä kansanterveydellisiä vaikutuksia. Korkeampi koulutus yleensä ottaen ennustaa parempia työpaikkoja, korkeampaa palkkaa ja parempia asumisolosuhteita, ottaen kuitenkin huomioon, että koulutuksesta saatu hyöty voi vaihdella suuresti rodun, kansallisuuden ja sukupuolen mukaan. (Lynch & Kaplan 2000, 22.) Aro (2014) määrittää koulutuksen yhteiskunnalliseksi ja työmarkkinoilla näkyväksi resurssiksi, sillä se vaikuttaa toisten ihmisten tulkintoihin yksilön ominaisuuksista ja kyvykkyyksistä. Suorittaessaan ainoastaan oppivelvollisuuden ihminen ei juuri hyödy siitä, mutta negatiivisessa mielessä huonosti suoritettuna se voi katkaista mahdollisuudet tulevaisuutta ajatellen. Lukion suorittamisen myötä saatava ylioppilastutkintokin on nykyään usein vain portti matkalla jatkokoulutukseen. (Aro 2014, 29–30.) Lynch ja Kaplan (2000, 22) tukevat Aroa toisten ihmisten tulkintoihin liittyen sanoessaan koulutuksen kautta saatavan materiaalsen arvon lisäksi sillä olevan myös tärkeä sosiaalinen näkökulma, sillä korkeakoulututkinnolla

arvostetusta yliopistosta on erilainen sosiaalinen ja symbolinen arvo, kuin samalla tutkinnolla vähemmän arvostetusta yliopistosta.

Suomessa hyvinvointivaltion toteuttamat sosiaalipoliittiset tulonsiirrot ja koulutusmahdollisuuksien tasaaminen ovat mahdollistaneet sosioekonomisen aseman periytyvyydestä huolimatta väyliä pienituloisten sekä heikosti koulutettujen perheiden lapsille nousta sosiaalisesti (Moisio 2007, 280). Vanttaja (2002) mainitsee tutkimuksessaan hyvän, koulutusta edistävän kotitaustan tuottavan etua myös työmarkkinoille. Tästä huolimatta koulussa menestymisellä on kompensoiva voima lähtökohtien eroihin, sillä koulussa hyvin pärjänneet ovat usein saaneet aseman ylempinä toimihenkilöinä taustoistaan huolimatta (Vanttaja 2002, 56). Vaikka väyliä kouluttautumisen kautta oman sosioekonomisen aseman nostamiseen on olemassa, niin samalla voidaan havaita koulutuksen kokeneen jonkinasteista inflaatiota. Koulutuksen voidaan nähdä olevan suhteellista, koska yksilön koulutuksesta saama hyöty riippuu yleisestä kouluttautumisesta, tietyn tason tutkintojen määrästä ja näin ollen korkea koulutus ei enää välttämättä takaa korkeaa sosioekonomista asemaa. (Aro 2014, 41; Moisio 2007, 279.) Moisio (2007, 279) mukaan saman koulutuksen omaavien henkilöiden kilpaillessa samasta työpaikasta, nousevat muut seikat, kuten lapsuudenkodista periytynyt sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma, varallisuus sekä suhteet valintaperusteiksi koulutustason sijaan.

Koulutuksen käyttämisellä sosioekonomisen aseman määrittämiseen on otettava huomioon siihen liittyviä rajoitteita. Aika, jonka henkilö on koulutukseensa käyttänyt, ei kerro mitään koulutuksen laadusta tai siitä, miten kyseinen koulutus on sosiaalisesti ja taloudellisesti arvostettu. Koulusaavutuksilla on erilaiset sosiaaliset merkitykset ja seuraukset ajassa sekä kulttuureissa, sillä esimerkiksi peruskoulutusoaa vähemmällä koulutuksella voi olla hyvin erilaiset seuraukset kehitysmaissa, kuin maissa, joissa talous kukoistaa ja mahdollisuudet ovat avoimina. (Lynch & Kaplan 2000, 22.)

Pelkästään perusasteen suorittaminen tulevaisuuden työpaikan kannalta alkaa tänä päivänä olla riittämätöntä, sillä nykyään korkea-asteen koulutuksen suorittaminenkaan ei takaa hyvää asemaa työmarkkinoilla. Koulutustarjonnan laajentuessa sekä työnantajien koulutusvaatimusten noustessa voidaan havaita ilmiö, jossa entistä korkeampi koulutus on ehdoton, mutta ei välttämättä tarpeellinen ansio työmarkkinoilla pärjäämiseen. Ilmiöstä seurauksena on tehtäviin ylikoulutetut työntekijät ja toisaalta kilpailtaessa työpaikasta henkilölle tulee tarpeelliseksi korkeampi koulutus, kuin tehtävä edellyttäisi. Työttömyys

vaikuttaakin nykyisin yhä enemmän myös korkeakoulutettuihin, ja yksilöitä rankataan työllistämistilanteissa sillä seurauksella, että parhaiten koulutetut saavat tietojen ja osaamisen kautta ensimmäisinä töitä. (Aro 2014, 42.) Doku (2011) kirjoittaa väitöskirjassaan koulutuksen varustavan ihmisen tietojen ja taitojen kautta tekemään parempia terveyteen liittyviä valintoja, jotka pitkässä juoksussa vaikuttavat positiivisesti terveyteen, näin ollen koulutus vaikuttaa terveysvalintoihin. Koulutus ei pelkästään mahdollista pysyvämpää työpaikkaa pienemmällä stressillä, mutta myös antaa eväitä selvitä stressitilanteista, joita töistä ja arjesta voi syntyä. Lisäksi korkeasti koulutetuilla ihmisillä usein on ystäväpiirissään ihmisiä, jotka ovat myös saman koulutustason omaavia. Tällöin koulutuksella nähdään olevan myös suojaava vaikutus terveyttä haittaavilta toiminnoilta, kun ystäväpiiriin huono terveyskäyttäytyminen on harvinaisempaa. (Doku 2011, 44.)

3.2 Ammattiasema

Ammattiasema on tärkeä statuksen ja arvovallan määrittäjä moderneissa yhteiskunnissa ja se heijastelee materiaalisia olosuhteita sekä yhdistää ihmiset sosiaalirakenteeseen (Lammintausta 2013, 21). Doku (2011) viittaa edelliseen lisäten tulojen ja koulutuksen olevan yhteydessä henkilön sijoittumiseen yhteiskunnassa ja sosioekonomisen aseman määrittymisessä. Ammattiasema määrittää henkilön materiaalista elintaso, kontrollin ja autonomian määrää, stressitasoa ja sosiaalisia verkostoja, mistä seurauksena on, että ammattiasema vaikuttaa terveyskäyttäytymiseen ja terveyteen. Ihmisten sen tämänhetkinen työ on usein käytössä määriteltäessä ammattiasemaa ja tieto henkilön ammatista on suhteellisen helppo saada tietokannoista. (Doku 2011, 45.)

Lynch & Kaplan (2000) ovat havainneet, että tutkimukset ammateista ja terveydestä ovat selvittäneet monia väyliä, kuinka työ vaikuttaa terveyteen. Monet ammatit vaativat olennaisena osana työtä työskentelemistä epäterveellisissä olosuhteissa, ja tällaiset työt ovat yleisempiä heikommin koulutetuille. Psykososiaaliset seikat työympäristössä, kuten korkea psykologinen vaatimustaso pienellä liikkumavaralla päätöksenteossa ja vähäinen sosiaalinen tuki, ovat yhteydessä heikoimpiin terveydellisiin lopputuloksiin. (Lynch & kaplan 2000, 23.)

Aro (2014) tuo väitöskirjassaan esille job competition- eli työpaikkakilpailumallin, jonka mukaan ihmisten tavoitteena on saavuttaa aina korkein mahdollinen sosioekonominen

asema, kunkin henkilön henkilökohtainen kapasiteetti huomioiden. Huomionarvoista kuitenkin on se, että tämä ajattelumalli on yksinkertaistava, koska ihmiset määrittelevät hyvää elämää eri tavoin omien päämääriensä mukaan. Lisäksi ihmiset eroavat asennoitumisessa työhön, ja näin ollen kaikilla ei välttämättä ole tavoitteena korkein potentiaalinen asema. Aro kuitenkin huomauttaa ihmisten resurssien määrittelevän paljolti, mihin henkilö katsoo itsellä olevan edes mahdollisuuksia ja sosiaalisilla taustoilla saattaa olla vaikutusta matalampien tavoitteiden asettamiseen, itseään rajoittaen, kuin objektiivisesti tarkastellen olisi saavutettavissa. (Aro 2014, 40.)

3.3 Tulotaso

Lammintausta (2013) sanoo tulotason olevan tärkeä sosioekonomisen aseman määrittäjä, sillä se tarjoaa materiaalisia resursseja ja määrittää ostovoimaa. Tulotaso vaikuttaa hyvää elämää ylläpitäviin resursseihin, kuten terveelliseen ruokaan, liikuntamahdollisuuksiin ja terveydenhuoltoon (Lammintausta 2013, 22; Mäkinen 2010, 18). Tulotaso voidaan nähdä luotettavampana lähteenä kuvaamaan yksilön elintaso, kuin pelkkä sosioekonominen asema tai suoritettut tutkinnot, koska ne eivät anna täysin luotettavaa kuvaa ihmisen resursseista olla vallitsevan kulutusyhteiskunnan jäsen. On mahdollista, että korkeasti koulutettu ihminen tai ylempien toimihenkilöiden luokkaan kuuluva ei omaa korkeaa tulotasoa. (Vanttaja 2002, 51.) Työ on tärkein rakenteellinen linkki koulutuksen ja tulotason välillä, laajemmin ajateltuna koulutus on tärkeä tekijä määrittämään millaisia työmahdollisuuksia avautuu ja nämä työmahdollisuudet määrittävät henkilön tulotasoa (Lynch & Kaplan 2000, 23). Vanttajan (2002) tutkimuksessa erilaisista taustoista lähtöisin olevien laudaturylioppilaiden väliset tuloerot ja niiden kasvu nähdään suurimmaksi osaksi olevan seurausta koulutuseroista. On kuitenkin havaittu saman koulutuksen omaavilla olleen sama palkkaus uran alussa huolimatta taustoista, mutta myöhemmässä työuran vaiheissa kotitausta alkaa vaikuttaa palkkaan ylemmistä sosiaaliluokista tulevien eduksi (Vanttaja 2002, 57).

Sosiaaliluokkaa huomattavasti vaikuttavampi tekijä tulotasoon on sukupuoli. Mies- ja naisylioppilaiden väliset tulotasoerot miesten eduksi on nähty seurauksena työmarkkinoilla vallitsevasta sukupuolen mukaisesta jakautumisesta sekä eriytyneistä koulutusrakenteista. Erilaista asemoitumista työmarkkinoille selittävänä tekijänä on nähty se, että saman

koulutuksen saaneet henkilöt valikoituvat sukupuolen mukaan siten, että miehet ovat naisia enemmän johtotehtävissä ja yleensä paremmin palkatuissa töissä. Samoissa työtehtävissä, samalla koulutuksella olevilla miehillä ja naisilla on myös huomattavia eroja tulotasossa, sillä naisten ansiotaso on noin 80 % miesten vastaavasta. Selitys miesten ja naisten koulutuseroille sekä työmarkkinoille asemoitumisessa on usein ollut yhteiskunnan ”miesvaltaisuus”, mistä selkeänä faktana havaittavissa on valtaa hallussa pitävien tahojen, kuten armeijan, politiikan, tieteen ja talouselämän miesjohtoisuus. Sukupuoliroolit miesten ja naisten välillä säilyvät ihmisten omien tekemisien ja päätöksiensä seurauksena ennallaan. Naiset saattavat rajata omaa toimintaansa mistä voi seurata, etteivät he aina koe tietynlaisia töitä tai koulutusta omikseen, vaikka heillä olisi tätä kautta väylä avoinna korkeampaan tulotasoon. (Vanttaja 2002, 52–63.)

Tulotasoa mitataan usein ihmisten absoluuttisilla ansioilla tai esimerkiksi suhteessa köyhyystasoon, ja tämän lisäksi tulotasoa voidaan mitata yksilöllisesti tai kotitalouden kautta (Doku 2011, 45). Kotitalouden ansiot voivat koostua markkinoilta saatavista ansio- ja pääomatuloista sekä tulonsiirroista, jotka maksetaan verovaroista (Kautto, Parpo, Sallila 2007, 240). Tulotason määrittäminen kotitalouden kautta on erityisen käytännöllinen tilanteissa, joissa naiset eivät tuo talouteen rahaa. Rajoittavia tekijöitä tulotason kautta mitattavaan sosioekonomiseen asemaan löytyy, ja vaikka tulotaso on yksiselitteinen tapa mitata elintasoa, niin usein se on herkkä asia ja siksi ihmiset eivät mielellään anna tietoa tuloistaan. Toinen rajoittava tekijä vertailuun on se, että tulotaso vaihtelee hyvin usein ajassa ja vaihtelee elämänvaiheiden mukaan. Lisäksi on otettava huomioon, että monien alemman tulotason maissa tulot heilahtelevat ja taloudellinen varallisuus sekä tulot ovat sijoitettuna muihin asioihin, kuten karjaan. Tulotason on kytköksissä materiaaliin mahdollisuuksiin ja voi vaikuttaa terveyskäyttäytymiseen esimerkiksi terveellisen ruoan tai liikuntavälineiden saatavuuden kautta. Edellä mainittujen seikkojen lisäksi tulotaso kohottaa ihmisen itsetuntoa ja antaa arvovaltaa yhteisössä. (Doku 2011, 45–46.) Tulotason heijastellessa ihmisen ammattia, siihen voi vaikuttaa aiemmat sairaudet, joten varallisuus voi olla käytännöllisempi. Varallisuus voi toimia puskurina väliaikaiselle pienemmälle tulotasolle, mutta toisaalta varallisuus nähdään usein vielä tulotasoa yksityisempänä asiana ja sitä työlästä mitata. (Lammintausta 2013, 22.)

Aro (2014) mainitsee nykyisen yhteiskunnan olevan selkeästi kulutusyhteiskunta, ja vain pieni osa elämänalueista on kulutuskulttuurin saavuttamattomissa. Seurauksena tästä on heikkojen taloudellisten voimavarojen kautta sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen

vaikeutuminen. Alempi elintaso ei ole enää ainoa asia mihin pienemmät tulot vaikuttavat, vaan köyhyystutkimukset osoittavat seurauksia elämään laajemminkin. Mikäli ihmisellä ei ole taloudellisia resursseja toimia verrattaessa yhteiskunnan keskimääräiseen tasoon, elämän eri mahdollisuudet tulevat vaikeammiksi saavuttaa, sillä esimerkiksi kaupungeissa on entistä vähemmän maksuttomia harrastusmahdollisuuksia. (Aro 2014, 33.)

4 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus on moniulotteinen käsite, mutta yleisesti on tunnustettu, että siihen liittyy lihasten tuottamat kehon liikkeet, jotka lisäävät selvästi energiantarvetta. Fyysinen aktiivisuus voidaan rinnastaa liikuntaan, sillä biologisena ja fysiologisena ilmiönä liikunta liittyy tahdonalaisten lihasten liikkeeseen ja asentojen kokonaisuuteen. (Aaltonen 2013, 15; Laakso, Nupponen & Telama 2007, 43.) Aaltonen (2013, 16) mainitsee fyysistä aktiivisuutta tapahtuvan töissä, hyötyliikunnassa ja vapaa-ajan harrastuksissa, muistuttaen kuitenkin, että fyysinen aktiivisuus eroaa fyysisestä harjoittelusta. Fyysinen harjoittelu sen sijaan on suunniteltua, ohjeistettua ja toistuvaa tavoitteena ylläpitää tai parantaa yhtä tai useampaa osa-aluetta, jonka saavuttaminen on päämääränä. Fyysiseen toimintakykyisyyteen liittyy ihmisellä olevia ominaisuuksia, joita voidaan parantaa tarkoituksenmukaisilla harjoitteilla. Urheiluksi voidaan kutsua aktiviteetteja, joihin tarvitaan spesifejä taitoliikkeitä organisoidun pelin lomassa, ja osallistuakseen peliin lapsi tarvitsee tietyllä tasolla olevat motoriset taidot ja kyvyn toteuttaa näitä spesifejä taitoliikkeitä. (Viira 2003, 10.)

Jaakkola (2010) määrittää motorisen taidon olevan ”taitoa, joka vaatii vapaaehtoista kehon ja/tai raajojen liikettä tavoitteen saavuttamiseksi” (Jaakkola 2010, 45–46). Kasvun myötä lapset oppivat perustavanlaatuisia liikesuorituksia ja erikoistaitoja (Malina & Bouchard 1991, 171) ja Sääkslahti (2005) korostaa motoristen perustaitojen olevan itsenäiselle motoriselle selviytymiselle korvaamattomia (Sääkslahti 2005, 25). Motorisiin perustaitoihin kuuluvat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot opitaan 3–7-vuotiaana ja ne luovat perustuksen tulevaisuudessa opittaville lajitaidoille. Aika ennen kouluikää on siis merkittävässä roolissa lapsen kehitykselle, jolloin on tarpeen saada paljon erilaisia liikkumiskokemuksia motoristen perustaitojen opetteluun. (Jaakkola 2013, 174.) Motoriset taidot voidaan edelleen jakaa karkeamotorisiin taitoihin, jolloin käytössä on suuret lihasryhmät (kävely, juoksu, heittäminen) tai hienomotorisiin taitoihin, kun ihminen käyttää pieniä lihasryhmiä, silmä–käsi-koordinaatiota, tarkkuutta ja näppäryyttä (tikan heitto, kirjoittaminen) (Jaakkola 2010, 48).

Ihmisten fyysinen aktiivisuus on laskenut sekä töissä että vapaa-ajalla. 1960-luvulta lähtien muutos on ollut huomattavan nopeaa ja tutkimukset osoittavat, että ihmiset istuvat aloillaan entistä enemmän. (Aaltonen 2013, 16–17; Lintunen 2007, 26.) Borodulinin, Haraldin,

Jousilahden, Laatikaisen, Männistön ja Vartiaisen (2015) tutkimuksen mukaan 30 vuoden aikana vuodesta 1982 vuoteen 2012 vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt systemaattisesti, mutta työmatka- ja työajan liikunta ovat vähentyneet, vaikka fyysinen aktiivisuus kokonaisuudessaan on pysynyt jokseenkin samalla tasolla 30 vuoden aikana. Koulutus vaikuttaa merkittävästi fyysisen aktiivisuuden määrään etenkin miehillä. Keski- ja korkeatason koulutuksen saaneet liikkuvat työaikana merkittävästi vähemmän, kuin alemman koulutuksen saaneet, joilla työpäivän aikainen liikunta oli vähentynyt vain vähän. Ihmisten yhdistetty fyysinen aktiivisuus työn, työmatkojen ja vapaa-ajan osalta ei ole muuttunut merkittävästi, vaikka joillakin osa-alueilla erot olivat tilastollisesti merkittäviä. Tutkimus osoittaa, että työtehtävien fyysisesti keventyessä ihmiset ovat fyysisesti aktiivisempia vapaa-ajallaan tai työmatkaliikkumisessaan. Borodulin ryhmineen osoittaa myös suomalaisten keskimääräisen painoindeksin nousseet tutkimusvuosien aikana, joten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen ei ole ollut tarpeeksi laajamittaista pysäyttääkseen keskimääräisen painoindeksin jatkuvaa kohoamista. (Borodulin ym. 2015, 97–99.) Tutkimukset Pohjois-Amerikassa ja Euroopassa osoittavat tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden nousevan ala-asteistä murrosikään, mutta sen jälkeen aktiivisuudessa tapahtuu notkahdus. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen näkyy etenkin murrosiän lopulla, johtuen sosiaalisista paineista ja urapolun valinnasta yläasteen jälkeen. Vuodenaikojen vaihtelu on myös keskeinen tekijä fyysisen aktiivisuuden suhteen, sillä kesäisin lapset ovat aktiivisempia heidän ollessa vapaalla koulusta. Tultaessa murrosikään fyysinen aktiivisuuden määrä kesäisin kuitenkin notkahtaa, mikä johtuu useiden nuorten kohdalla pääasiallisesti kesätöistä. Pojat ovat fyysisesti tyttöjä aktiivisempia, kuten myös miehet naisia, mutta miesten fyysisen aktiivisuuden taso kokee kuitenkin isomman pudotuksen naisiin verrattuna. (Malina & Bouchard 1991, 372–373.)

4.1 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Fyysiseen aktiivisuuteen voidaan nähdä olevan yhteydessä yksilöön sekä sosiaaliseen- ja fyysiseen ympäristöön liittyvät seikat. Kolmiosainen jako perustuu sosialisatioteorioihin, joissa huomioidaan yksilö, tärkeät sosialisatioagentit ja fyysinen ympäristö sosiaalistumisen kannalta. (Laakso ym. 2007, 57.) Sosialisatio tarkoittaa lapsen läpikäymää prosessia, jossa hän sopeutuu ja sisäistää yhteiskunnan toimintatavat. Varhaisen sosialisatian mallissa, joka nähdään tapahtuvan pääasiassa perheissä, lapsi nähdään aluksi yhteiskunnan ulkopuoliseksi, jota täytyy muokata ja ohjata ulkoisten

vaikuttajien toiminnan avulla tullakseen täysivaltaiseksi yhteiskunnan jäseneksi. Sosialisaatioprosessissa nähdään lisäksi olevan deterministinen ja konstruktivistinen malli. Deterministisessä mallissa yhteiskunta ikään kuin kouluttaa passiivisen lapsen päteväksi ja osallistuvaksi jäseneksi, kun taas konstruktivistisessä katsantotavassa lapsi tulkkaa, organisoii ja käyttää ympäröivää informaatiota aktiivisesti ottaakseen oman paikkansa. (Corsaro 2005, 7-10.)

Iällä ja sukupuolella on yksilöllisistä tekijöistä merkittävä yhteys liikunnallisuuteen, ja havaintojen mukaan pojat liikkuvat tyttöjä enemmän, huomioiden kuitenkin sen, että sukupuoliero liikunnallisuudessa kaventuu iän karttuessa. Huomioitavaa on poikien kohdalla lisääntynyt, iän myötä kasvava kuilu liikunnallisten ja liikkumattomien välillä. Molempia on entistä enemmän kohtuuliikkujien määrän kustannuksella. Psykologiset muuttujat tulevat esille yksilön suhtautumisessa liikuntaan. Nuorille on tärkeää olla liikunnallisesti taitava ja osaava, mutta myös omat kokemukset omista liikuntakyvyistä, eli koettu fyysinen pätevyys ennustaa liikunta-aktiivisuutta. Motivaatiolajeista tehtäväsuuntautuneisuus on liikuntaan aktivoiva tekijä molempien sukupuolten osalta hyvän itsearvostuksen lisäksi. (Laakso ym. 2007, 57–58.)

Laakso ym. (2007) kirjoittaa perheen olevan kouluikäiselle nuorelle merkittävä voima puhuttaessa liikuntaan sosiaalistumisessa ja liikunta-aktiivisuuden säilyttämisessä. Samanlaiseen tulokseen on päätyntä myös Viira (2003, 17), lisäten perheen vaikutuksen voivan olla suora (tukeva ja hoivaava ympäristö), epäsuora (mallit) tai todennäköisimmin näiden kahden yhdistelmä. Lapset, joiden vanhemmat liikkuvat paljon on havaittu olevan todennäköisesti lähes kuusi kertaa fyysisesti aktiivisempia, kuin lapset, joiden molemmat vanhemmat eivät liiku. Liikunnallisesti lahjakkaiden lasten vanhemmat tarjoavat Viiran (2003) mukaan lapsilleen merkittävästi erilaiset kotiolosuhteet, kuin kontrolliryhmän vanhemmat ja lahjakkaat lapset saivat osakseen suuremmat odotukset ja toiveet suoriutumiseen sekä rohkaisua osallistumiseen. Isien fyysinen aktiivisuus ei pelkästään aktivoi lapsia liikkumaan, vaan myös ennustaa lasten myöhempää fyysistä aktiivisuutta. (Viira 2003, 17–19.) Sosiaalinen asema on yhteydessä liikunnallisuuteen ja tulotaso sekä koulutus vaikuttavat positiivisesti liikunta-aktiivisuuteen siten, että korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden lapset ovat fyysisesti aktiivisempia (Viira 2003, 19–20; Laakso ym. 2007, 59). Viira (2003, 20) kuitenkin huomauttaa tutkimuksista, joiden mukaan vanhempien sosioekonominen asema ei ollut yhteydessä heidän lasten fyysiseen aktiivisuuteen, ja että isien ammatti on avainasemassa pohdittaessa lasten

mahdollisuuksia liikunnalliseen osallistumiseen. Vanhempien lisäksi sisarusket ja kaveripiiri vaikuttavat lapsen liikunnallisuuteen heidän saadessa tukea ja kannustusta liikkumiseen ja myös lajivalintoihin (Laakso ym. 2007, 58–59; Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 7; Viira 2003, 20). Iän karttuessa vanhempien vaikutus liikunnallisuuteen vähenee ja kaveripiirin vaikutus voi itse asiassa korvata vanhemmilta saadut liikuntatottumukset. Etenkin parhaan kaverin vaikutus on suuri, sillä hänen toimintansa mukana tulevat vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen ovat merkittävämpiä kuin omien vanhempien vaikutus. Perhe-kaveri – ympäristö voi olla joko positiivinen tai negatiivinen liikkumiseen liittyen ja vähemmän yllättäen positiiviset suhteet ovat yhteydessä suurempaan liikunnan määrään, kuin negatiiviset. (Viira 2003, 20–21.)

Rajala ym. (2010) nostaa esiin koulun merkityksen liikunnallisuuden lisäämisessä, sillä kouluissa koko ikäluokka tavoitetaan ja puitteet liikkumiseen ovat yleisesti ottaen kunnossa, mikä edesauttaa etenkin lapsia, joita ei tavoiteta kunnan tai kolmannen sektorin liikuntapalveluissa. Koulun liikuntaan panostamisella esimerkiksi liikunnan opetussuunnitelmia ja liikuntaympäristöjä muokkaamalla, opettajien lisäkoulutuksella sekä liikuntavälineiden kehittämällä voi olla olennainen vaikutus lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi. Monet koulut ovatkin huomioineet tämän ja laatineet tavoitteita liikunnallisuudelle, kuntoilulle, taidoille, asenteille ja tietoisuudelle. Keskiössä tulisi kuitenkin olla saada oppilaat tietoisiksi omista kyvyistään ja liikkumisen ilon esille tuominen. (Viira 2003, 22–23.) Viira (2003, 21) sanoo vanhempien merkityksen liikunnallisuuteen vähentyessä, siirtymävaiheessa lapsuudesta nuoruuteen, opettajan rooli nousee entisestään. Opettajat ovatkin yksi merkittävimmistä vaikuttajista nuoren liikuntaan osallistumiseen kavereiden lisäksi (Viira 2003, 21; Lehmuskallio 2011, 26). Opettajan rooli näkyy liikuntataitojen opettamisessa, liikkumiseen kannustamisessa sekä informaation ja palautteen annossa. Nuori pystyy kytkeytymään liikuntaan myös vapaa-ajalla ja liikuntaan yhteydessä olevat kulttuuriset sisällöt näkyvät positiivisina, mikäli koulussa tapahtunut liikkuminen on onnistunutta. (Lehmuskallio 2011, 26.)

Kodin sijainti on merkityksellisin tekijä fyysisen ympäristön vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen (Laakso ym. 2007, 60). Kaupungissa asuvilla on enemmän vaihtoehtoja liikkumiselle, tietoisuutta lajeista ja mahdollisuuksia käyttää liikuntapaikkoja ja -välineitä, kuin maaseudulla asuvilla. Maaseudulla asuvilla pitkät välimatkat hankaloittavat osallistumista joukkueurheiluun. (Viira 2003, 24–25.) Laakso ym. (2007, 60) huomioivat pitkiin välimatkoihin liittyvää seikkaa, mutta muistuttavat kuitenkin, ettei asuinpaikan

sijainnilla ole korrelaatiota koulujen kerhotoimintaan osallistumiseen. Maantieteelliset erot ja vuodenaikojen vaihtelut luovat jo ilmaston takia eroja eri alueilla asuvien fyysiseen aktiivisuuteen muun muassa siten, että keväällä ja kesällä liikutaan enemmän, kuin syksyllä ja talvella (Viira 2003, 25; Laakso ym. 2007, 60; Rajala ym. 2010, 7–8). Viira (2003, 25) nostaa esille ympäristön turvallisuuden pohdittaessa fyysisen aktiivisuuden määriä, ja koetun ulkona olemisen turvallisuuden vähentyessä se voi näkyä esteenä liikunnallisuudelle.

4.2 Terveysvaikutukset

Ihmisen elämän eri vaiheissa liikunnalla on merkitystä kasvuun ja kehitykseen, hyvinvointiin ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen liittyen. Liikunta tuottaa elämyksiä ja tutkimuksen mukaan liikuntaan osallistavia tekijöitä ovat terveys, hyvä kunto, sosiaalisuus, elämänsisältö ja toimintakyky. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 117.) Fyysinen aktiivisuus on merkittävässä roolissa terveyden kannalta, sillä se ehkäisee sydän-, verisuoni- ja sepelvaltimotauteja, lihavuutta, tyypin 2 diabetesta, paksusuolen syöpää ja osteoporoosia. Toiminnallisuus on keskeistä ihmisen toimintakyvyn kannalta ja mikäli kehosta ei pidetä huolta harjoittelun avulla, rapautuminen tapahtuu nopeammin, mikä näkyy erilaisina kiputiloina, kuten selkävaivoina ja niska- ja hartiaseudun kipuinä. (Lintunen 2007, 25–27; Salmimies 2008, 67.) Vuori ym. (2004, 117) huomauttavat liikunnasta johtuvien haittojen, esimerkiksi liikuntatapaturmien olevan pienempi ongelma, kuin siitä ammennettavat hyödyt, joten liikuntaa voidaan suositella ennaltaehkäiseväksi keinoksi yllä mainituille kansasairauksille. Vaikka kouluikäisillä harvoin tavataan liikkumattomuudesta johtuvia tautitiloja kuten aikuisilla, niin esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien esiasteet voivat ottaa ensiaskeleitaan jo lapsuuden aikana. Huomionarvoiseksi liikunnallisuuden hyödyksi voidaan nähdä myös kouluiän liikunnallisuuden todennäköisempi siirtyminen myös aikuisikään. (Laakso ym. 2007, 43.) Vähäinen liikunnallisuus voidaan yhdistää tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin, ajatus- ja tarkkaavuushäiriöihin sekä sosiaaliseen käytöshäiriöön. Liikunnallinen elämäntapa nuoruudessa voi mahdollistaa tukeutumisen aikuisiin ja sitä kautta roolimallien omaksumisen lisäksi myös sosiaaliseen kanssakäymiseen, joilla on ehkäisevää vaikutusta sosiaaliseen syrjäytymiseen ja tunne-elämän häiriöihin. Liikunnan harrastaminen parantaa ihmisen fyysistä kuntoa, auttaa yksilön kehonkuvan kehittymistä, auttaa rentoutumaan ja oikein toteutettuna liikunnasta voidaan saada helppo, lähes riskitön sekä kustannustehokas

keino ehkäisemään mielenterveyssairauksia nuorten kohderyhmässä. (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010, 34–36.)

4.3 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Suosituksien ihmisten liikkumiselle elävät ajassa uutta tutkimustietoa tuottaessa ja yhteiskunnan kokiessa muutoksia, ja näiden pohjalta asiantuntijaryhmä laatii uudet liikuntasuosituksia. Suositukset voidaan nähdä kompromissina, sillä jokainen yksilö on fyysisen rasituksen vastaanottokyvyltään erilainen, joten suositusten tarkkuutta tulee tarkastella yksilökohtaisesti. (Tammelin 2013, 63.) Tarpeellisen liikunnan määrään liittyen Nuori Suomi ry ja lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä ovat määrittäneet suositukset kouluikäisten fyysiselle aktiivisuudelle. Suosituksen mukaan jokaisen 7–18-vuotiaan tulisi liikkua päivittäin monipuolisesti ja ikäkaudelle ominaisella tavalla minimissään 1–2 tuntia, yli kahden tunnin istumisjaksoja on vältettävä ja ruutuaika viihdemedian parissa saa olla päivittäin maksimissaan kaksi tuntia. (Tammelin 2013, 64; Heinonen et al. 2008, 18.) Kouluikäisten lasten elämässä liikunnalla on merkittävä rooli fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun kannalta. Liikunnan myötä ihminen oppii tuntemaan omaa kehoaan, sen toimintaa ja saa tietoa omasta suorituskäytännöstään, mikä edesauttaa itsetuntemuksen ja minäkäsityksen kehittymistä. (Laakso et al. 2007, 42.)

Suosituksia fyysiselle aktiivisuudelle muistuttavat jokapäiväisen liikkumisen tärkeydestä, sen ollessa oleellista kouluikäisen terveille kasvulle, kehitykselle ja hyvinvoinnille. Satunnaiset päivät ilman liikuntaa eivät anna aiheutta huoleen, mutta pidemmät jaksot vailla fyysistä aktiivisuutta tulee pyrkiä karsimaan pois, sillä varastointimahdollisuutta fyysisen aktiivisuuden suhteen ei ole. 7–12-vuotiaiden minimimäärä liikkumiselle on 1½–2 tuntia päivässä, mutta tämä määrä harvoin riittää luonnolliseen tekemällä ja kokemalla oppimiseen. Näin ollen rajoitusten asettaminen liikkumiselle ei yleisesti ottaen ole tarpeellista, sillä terve lapsi tauottaa toimintaansa kuorman kasvaessa liiaksi. Nuoruusikäen ehdineet, 13–18-vuotiaat tarvitsevat suositusten mukaan päivittäistä liikuntaa hieman vähemmän, 1–1½ tuntia. Voimakkaan kasvun ja kehityksen aikakausi osuu kuitenkin kyseisille ikävuosille, joten liikunnan tarpeellisuus ei juuri eroa lapsuusiästä. Mainittu suositus 1–2 tuntia päivässä ei ole fyysisen aktiivisuuden yläraja, vaan sen sijaan on suositeltavaa liikkua vieläkin enemmän ottaen kuitenkin huomioon, ettei harjoittelu ole

liian yksipuolista ja rasittavaa. Lepo ja uni ovat myös avainasemassa kehityksen kannalta. (Heinonen et al. 2008, 18.)

Päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen tulisi sisällyttää iso annos reipasta, sydämen sykettä ja hengitystä kiihdyttävää liikuntaa. Liikkumisen hyöty maksimoidaan, kun ainakin puolet päivän aikana kerrytettävästä fyysisestä aktiivisuudesta on kestoltaan yli 10 minuutin reippaan liikunnan pätkiä, joiden aikana lapsi liikkuu paikallaoloa enemmän. Tehokkuus ja rasittavuus ovat avainsanoja pohdittaessa päivittäistä liikkumista, sillä esimerkiksi kovavauhtinen juoksu tai hiihto, kuten myös hyvin nopeatempoiset pelit ja leikit hengästyttävät ja nostavat sydämen sykkeen korkealle. Tehokas liikkuminen tuottaa isompia muutoksia ja positiivisia vaikutuksia kehossa sekä edistää kestävyyskuntoa ja sydämen terveyttä enemmän, kuin kevyt tai reipas liikkuminen. Eri urheilulajien harrastaminen seurassa tai omatoimisesti ovat paikkoja, joissa tehokasta liikuntaa toteutetaan, ja jokaisen olisi tarpeellista löytää itselle mieleisen tavan liikkua tehokkaasti, sillä nykyisin arki näitä mahdollisuuksia harvemmin tarjoaa. (Tammelin 2013, 65.) Heinonen ym. (2008) muistuttavat monipuolisuudesta ja ikäkaudelle sopivasta liikkumisesta, jotta monipuolista harjoittelua sekä lukuisia toistoja vaativat motoriset perustaidot ja erityistaidot kehittyisivät. Monipuolinen, juoksemista, hyppimistä, suunnan muutoksia, pyörimistä ja erilaisten välineiden käsittelemistä sisältävä liikkuminen edesauttaa hermostollista kehitystä sekä luo pohjia uusien tiedollisten asioiden oppimista varten. Erilaiset ympäristöt monipuolistavat liikuntaa, jolloin vaihtelevuuden myötä myös motivaatio liikkumiseen paranee yksitoikkoisen harrastamisen sijaan. Kouluikäisenä perustaitoihin ja liikkeiden yhdistelmiin sekä eri lajien perustaitoihin keskittyvä harjoittelu monipuolistaa mahdollisuuksia hyviä liikuntataitoja vaativien lajien harrastamiseen myös tulevaisuudessa. Lisäksi kouluikäisten olisi harrastettava ainakin kolmesti viikossa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä kehittävää liikuntaa. (Tammelin 2013, 65–66.)

Liiallinen ruutu-aika ja istuminen ovat haitallisia tekijöitä fyysisen aktiivisuuden suositusten saavuttamista ajatellen. Suosituksen mukainen kahden tunnin enimmäismäärä viihdemedian parissa ylittyy isolla joukolla koululaisia moninkertaisesti, josta voi seurata alaselän ja niska-hartiaseudun oireita. Istumisjaksoja tulisi lyhentää tauottamalla, jotta siitä aiheutuvia terveyshaittoja, kuten esimerkiksi lihavuutta ja tuki- ja liikuntaelimestön oireita voitaisiin ehkäistä. (Heinonen et al. 2008, 23–24; Tammelin 2013, 66–67.) Heinonen ryhmineen (2008) toteaa kuitenkin, ettei liikkumattomuus ole pelkästään negatiivista, sillä silloin voidaan opiskella, lukea, kirjoittaa sekä seurustella kavereiden ja perheen kera.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 (2015) linjaa liikunnan osalta sisältötavoitteiksi runsaan fyysisesti aktivoivan toiminnan, oppilaiden kehitysvaiheet huomioivat turvalliset tehtävät, joilla edesautetaan oppilaiden hyvinvointia fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn kannalta sekä positiivista omaan kehoon suhtautumista. Pelkästään koulussa pidettävät liikuntatunnit eivät riitä takaamaan oppilaiden riittävää fyysistä aktiivisuutta, mutta perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa annetut suuntaviivat luovat pohjan tärkeälle liikuntaan ja liikunnan avulla kasvamiseen (Tammelin 2013, 68). Liikuntakasvatuksen päämäärät alettiin 1900-luvun lopun Suomessa nähdä jaotteluna kahteen edellä mainittuun sanamuotoon. Kasvamisella liikuntaan tarkoitetaan itse liikunnalla olevan itseisarvoa tai puhuttelevaa välinearvoa. Fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtiminen voidaan nimetä perusteluksi liikunnan merkityksestä Suomen kansalle, ja etenkin fyysisen kunnan helppo rapautuminen harjoittelun loppuessa tuottaa opettajille tärkeän tehtävän kasvattaa oppilaat läpi koko elämän säilyvään liikuntaharrastukseen. Vaikka on mahdollista aloittaa liikkuminen myös aikuisiällä, niin tutkimusten mukaan nuorena aloitettu liikkuminen saattaa lisätä liikuntaharrastuksen siirtymistä myöhempään elämään jopa kymmenkertaiseksi. Näin ollen kasvatustavoitteista puhuttaessa liikuntaan kasvattamisen tulee olla keskeisiä kasvatustavoitteita. Kasvatus liikunnan avulla näkyy erityisesti kouluissa, joissa sitä voidaan käyttää koulun omien kasvatustavoitteiden edesauttamiseksi. Vuosisatojen ajan on tunnustettu liikunnan sosiaalisten ja eettisten kasvatustavoitteiden positiiviset tulokset. Sosiaalinen kanssakäyminen, oikean ja väärän erottaminen, itsekkyyden ja muiden huomioonottamisen suhde ovat pelien ja leikkien myötä erittäin hyvin harjoiteltavissa, ottaen etenkin koulumaailmassa huomioon liiallisen kilpailuaspektin aiheuttamat sudenkuopat. Liikunnan avulla kasvattamisella edistetään myös kulttuuriperinnön siirtämistä eteenpäin ja luodaan maiden rajat ylittäviä suhteita harrastettaessa samoja lajeja, kuin ulkomailla. (Laakso 2007, 19–22.)

5 PERHEEN SOSIOEKONOMINEN ASEMA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS

Telaman, Laakson, Nupposen, Rimpelän ja Peren (2009) tutkimuksen aiheena oli selvittää nuoruuden fyysisen aktiivisuuden ja perheen sosioekonomisen aseman välistä suhdetta 28 vuoden ajanjaksolla. Tutkimuksen päätuloksena selvisi, että osallistuminen organisoituun liikuntaan ja fyysisen aktiivisuuden määrä on johdonmukaisesti ollut korkeampi korkeamman sosioekonomisen luokan lapsilla ja että erot sosioekonomisten luokkien välillä ovat kasvaneet menneen vuosikymmenen aikana. Sen sijaan erot sosioekonomisten luokkien välillä organisoimattomassa ja kouluajan ulkopuolisessa fyysisessä aktiivisuudessa eivät olleet merkittäviä. Nuorisourheiluun osallistumisen määrä on kasvanut Suomessa viime vuosikymmeninä ja perheen sosioekonominen asema vaikuttaa toimintaan osallistumiseen. Harrastajamäärät ovat kasvaneet eniten korkeimmassa sosioekonomisessa asemassa olevien osalta, mikä on seurausta harrastusten hintatason noususta muun muassa kilpailullisuuden aiheuttamasta suorituspaikkojen ja välineiden tarpeesta eli resursseista. Sukupuolierot näkyivät tutkimuksessa perheen sosioekonomisen aseman kautta siten, että tyttöjen osalta se oli merkittävämpi. Otettaessa sosioekonomiset erot huomioon urheiluun osallistumisessa, lisättyä sukupuolieroilla tyttöjen ja poikien välillä, niin vuonna 2005 56,7 % korkean sosioekonomisen aseman pojista osallistui organisoituun liikuntaan, kun taas matalan sosioekonomisen luokan tytöillä vastaava luku oli 34,9 %. (Telama ym. 2009, 468-470.)

Kantomaa (2010) tutkimuksessa osoitetaan, että vanhempien korkea tulotaso on positiivisesti yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien korkea tulotaso on koulutusta vahvempi määrittäjä lasten urheiluseuratoimintaan osallistumisessa niin poikien kuin tyttöjenkin osalta. Koulutustaso näkyy merkittävänä lasten urheiluseuratoimintaan liittyen vain isän osalta, mikäli huomioon otetaan äidin koulutustaso, perheen tulotaso, perhetyyppi, kodin sijainti ja vanhempien fyysinen aktiivisuus. Erilaisiin fyysisiin aktiviteetteihin osallistuminen, esimerkiksi laskettelu ja tanssi ovat tyypillisiä lajeja lapsille, jotka tulevat korkeasta sosiaalisesta positioista, kun taas voimailulajit ovat tyypillisempiä alempien sosiaaliluokkien lapsille. (Kantomaa 2010, 73–75.)

Myös Mäkinen (2010) nostaa esille tutkimuksessaan vanhempien tulotason merkityksen. Tutkimuksen mukaan korkeamman sosioekonomisen luokan vanhemmat antavat lapsilleen

enemmän taloudellista- ja motivaatiotukea, kuin myös rohkaisevat olemaan fyysisesti aktiivisempia oman esimerkkinsä kautta verrattuna alemman sosioekonomisen luokan vanhempiin. Perheen sosioekonomisella asemalla nähdään olevan vaikutus lapsen liikkumiseen myös tulevaisuudessa, sillä fyysistä aktiivisuutta tukeva kulttuuri voidaan omaksua varhaislapsuudessa. Varhaislapsuudessa omaksutut tavat voivat olla pysyvämpiä aikuisuuteen asti, kuin esimerkiksi tupakointi ja alkoholin kulutus, jotka yleensä omaksutaan vasta myöhemmin elämässä. Toisaalta tutkija nostaa esille ristiriitaisia tuloksia sen suhteen, että vanhempien esimerkki liikunnallisuudesta edistäisi lasten fyysistä aktiivisuutta, vaan reitti lapsuuden liikunnallisuudesta aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen riippuu koulutusurasta. Tutkimuksessa osoitetaan myös, että korkeassa sosioekonomisessa asemassa olevat nostavat todennäköisemmin fyysisen aktiivisuutensa määrää lapsuudesta aikuisuuteen. Kotien sosioekonominen asema näkyi kulttuurisina eroina fyysisessä aktiivisuudessa matalan ja korkean sosioekonomisen luokan välillä siten, että matalan sosioekonomisen luokan ihmiset arvostivat joukkuehenkeä, jännitystä ja viihtyisyyttä, kun taas korkean sosioekonomisen luokan henkilöt huomioivat terveystieteellisiä valitessaan liikuntatapojaan. (Mäkinen 2010, 61–62.)

Palomäen ym. (2016) tutkimus yhtyy Mäkisen (2010) tutkimukseen mainitessaan korkeakoulutettujen vanhempien lapsien ottavan osaa urheiluseuratoimintaan muita enemmän ja että korkeakoulutettujen isien lapset ovat fyysisesti kaikkein aktiivisimpia. Huomattavasta liikuntatietouden tarjonnasta huolimatta voi olla mahdollista, että koulutuksen omaavat vanhemmat ovat tietoisempia liikunnan myönteisistä seurauksista ja näin ollen myös kannustavat liikkumiseen. Suomalainen LASERI-tutkimus on antanut näyttöä siitä, että vanhempien koulutustaso vaikuttaa poikien liikuntaharrastukseen ja isän koulutustaso tyttöjen johdetun liikunnan harrastamiseen. Tulotaso näkyy positiivisena korrelaationa nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuran toiminnassa mukana olemisen yleisyyteen, ja urheiluseurassa harrastavien määrässä oli merkittävä, jopa 30 prosenttiyksikön ero alimman ja ylimmän tuloluokan välillä. Liikuntaharrastusten maksut ja seurassa harrastaminen on kallistunut, mistä voi johtua perheiden tulotason ja seuraharrastamisen välisen yhteyden vahvistuminen 2000-luvun alussa. Perheiden tuloerojen kasvaessa ja samalla lapsiperheiden taloudellisen aseman heikentyessä, on nähtävissä polarisaation kiihtyneen Suomessa liikuntaharrastusten osalta menneiden vuosikymmenten aikana. (Palomäki ym. 2016, 96–97.)

Määttä, Nuutisen, Rayn, Erikssonin, Weiderpassin ja Roosin (2014) tutkimuksessa selvitettiin vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason vastaavuutta liikuntaan objektiivisesti mittaamalla, käyttäen kiihtyvyyssmittaria ja päiväkirjamerkintöjä. Tutkimuksen tulokset osoittivat vanhempien koulutustaustalla olevan yhteys lapsien liikkumiseen etenkin viikonloppuisin. Korkeasti koulutettujen äitien lapset olivat fyysisesti aktiivisempia koulupäivien ulkopuolella ja viikonloppuisin. Isien suhteen tulokset osoittivat, että korkeasti koulutettujen isien jälkikasvu oli aktiivisempaa viikonloppuna. Eroja isien ja äitien välillä selitetään sillä, että isän rooli ymmärretään perinteisesti perheen taloudellisena selkärankana, josta seuraa pienempi aika toimia lasten kanssa arkena kuin viikonloppuisin. Vanhempien koulutustaso ei tutkimuksen mukaan vaikuttanut koulupäivien aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Määttä ryhmineen mukailevat aiemmin esittelemiäni tutkimuksia liittyen koulutustason yhteydestä lasten liikunnallisuuteen mainiten, että korkeammin koulutetuilla vanhemmilla on usein myönteisiä arvoja ja asenteita liittyen liikuntaan sekä terveellisiin elintapoihin, jotka siirtyvät lapsille sosialisatioprosessien välityksellä. Tutkijat muistuttavat kuitenkin, että pelkkä koulutustaso ei riitä selittämään lasten liikunnallisuutta, vaan on otettava huomioon myös muita sosioekonomisia tekijöitä, esimerkiksi tulotaso. (Määttä ym. 2014, 74–76.)

Puroaho (2006) puhuu tutkimuksessaan urheiluharrastusten hintojen nousseen kalliimmaksi kuin koskaan. Tutkija huomauttaa, että edelleen on mahdollista harrastaa edullisesti, mutta toisaalta myös kuluttaa vuosittain tuhansia euroja harrastuksiin. Tutkimukseen osallistuneiden vastaukset vaihtelivat lajeittain, esimerkiksi jääkiekkoa pidettiin kalliina ja salibandyn hintatasoa edullisena. Puroaho sanoo urheilun pääkustannusten muodostuvan pakollisista seuramaksuista, matkakuluista, urheiluvaatteista ja -välineistä. Vahva positiivinen korrelaatio näkyi kotitalouden tulojen ja harrastuksen hinnan, harrastustoiminnan useuden ja hinnan sekä urheiluvälineisiin käytetyn rahan ja harrastuksen kokonaiskustannusten välillä. Negatiivista korrelaatiota esiintyi perheeseen, harrastusten määrään ja harrastusten hinnan välillä. (Puroaho 2006, 186.)

Airan, Kannaksen, Tynjälän, Villbergin ja Kokon (2013) tutkimuksessa kuvattiin 11-, 13- ja 15-vuotiaiden nuorten fyysisen aktiivisuuden muutoksia eri taustatekijöihin nähden. Perheen varallisuus ei ollut vaikuttavana tekijänä poikien osalta, sillä heidän fyysinen aktiivisuus pieneni iän myötä kaikissa tuloluokissa. Heikon taloudellisen tilanteen perheissä asuneilla tytöillä ei sen sijaan ilmennyt merkittäviä muutoksia fyysisessä

aktiivisuudessa iän karttumisen myötä, mutta kohtalaisesti ja hyvin toimeentulevissa perheissä asuneiden tyttöjen fyysinen aktiivisuus laskee iän myötä. Tutkimustulosten tulkintaa rajoitti heikossa taloudellisessa tilanteessa olevien perheiden pieni määrä. Perheen taloudellinen tilanne oli tutkimuksen mukaan yhteydessä 11- ja 15-vuotiaiden tyttöjen ja 13-vuotiaiden poikien fyysiseen aktiivisuuteen siten, että paremmassa taloudellisessa tilanteessa eläneet liikkuvat taloudellisesti heikompaa aineistoa enemmän. Huomionarvoista on, että samanlaista eroa ei esiinny 11- ja 15-vuotiailla pojilla eikä 13-vuotiailla tytöillä. Varallisuus ei vaikuttanut erittäin vähän liikkuvien poikien fyysiseen aktiivisuuteen positiivisesti iän karttuessa, vaan heidän osuus aineistossa kasvoi. Perherakenne ei ollut tutkimustuloksissa merkittävä tekijä, vaan niin tyttöjen kuin poikien fyysinen aktiivisuus pieneni varttumisen myötä riippumatta siitä, elikö nuori ydinperheessä, uusperheessä tai yksinhuoltajaperheessä. (Aira ym. 2014, 66–68.)

Rautava (2003) kirjoittaa tutkimuksessaan yksinhuoltajien lasten osallistumisesta fyysisiin aktiviteetteihin. Yksinhuoltajien lapsilla mainittiin olevan vähemmän edellytyksiä ottaa osaa liikunta-aktiviteetteihin verrattuna lapsiin, jotka elivät kahden vanhemman kanssa. Selkeimmin tämä ero havaittiin vanhempien taloudellisessa sekä ajankäytöllisessä panostamisessa lasten liikkumiseen. Toisaalta tutkija nostaa esille seikan, jonka mukaan lapsen liikunnan harrastamisen kannalta isän puuttuminen kokonaan on parempi vaihtoehto verrattuna passiiviseen isään, jolta lapsi saattaisi saada passivoivia vaikutteita liikkumista ajatellen. Lisäksi yksinhuoltajaperheessä isän puuttumisen myötä äiti voi yrittää korvata isän poissaoloa motivoimalla lasta liikkumaan. Lisäksi kahden vanhemman perheistä tutkija mainitsee isän merkityksen siten, että hänen ollessa korkeassa sosiaalisessa asemassa, lasten fyysinen aktiivisuus on todennäköisempää verrattuna matalan sosiaaliluokan lapsiin. Kuitenkin tutkimus osoittaa myös ristiriitaisuutta, sillä poikien harrastusaktiivisuuteen isän sosioekonominen asema ei vaikuttanut, mutta tyttöjen kohdalla vaikutus oli positiivinen. (Rautava 2003, 20–21.)

6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää perheen sosioekonomisen aseman vaikutusta oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus toimi mielestäni hyvänä keinona toteuttaa tutkimus, sillä eri tutkimuksia lukemalla sain hyvän kuvan sosioekonomiseen asemaan liittyvistä seikoista, jotka vaikuttavat ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen tekemiseen liittyi kohdallani myös haasteita ja loppujen lopuksi aikataulu venyi aika tavalla alkuperäisestä suunnitelmasta erinäisistä syistä, kuten kirjoitusmotivaation puutteesta ja henkilökohtaisista seikoista. Toisaalta ehdin myös prosessoida asioita mielessäni pidemmän ajan jakson myötä, joten tässäkin kolikolla on kaksi puolta.

Tutkimuksen tekeminen itsessään oli mielenkiintoista jo lähtökohdista alkaen, sillä käsitteet sosioekonominen asema ja fyysinen aktiivisuus koskettavat minua henkilökohtaisesti omien kokemusten ja toiminnan välityksellä. Toki perhe ja koti koskettavat meitä kaikkia, mutta niihin ei henkilökohtaisesti ole tullut aiemmin arkikokemuksia lukuun ottamatta juuri perehdyttyä. Ennen tutkimuksen aloittamista minulla oli mielessäni ajatus siitä, että paremmassa sosioekonomisessa asemassa olevilla lapsilla fyysinen aktiivisuus olisi korkeampi verrattuna alemmista sosioekonomisista luokista tuleviin. Tämä oletamus osoittautui lähestulkoon täysin oikeaksi, lukuun ottamatta eroja sukupuolten välillä, mitä en osannut ennakoida ollenkaan.

Työssäni esittelemät tutkimukset osoittivat selvästi perheen sosioekonomisella asemalla olevan vaikutusta oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen. Ymmärrettävästi korkean tulotason perheillä on paremmat taloudelliset lähtökohdat kustantaa kalliimpia harrastuksia, kuljettaa lapsia pidempiä matkoja liikuntapaikoille ja ostaa tarvittavia välineitä. Puroahon (2006) tutkimus osoitti urheiluharrastusten maksujen nousseen huomattavasti ja myös johdannossa mainitsemani jääkiekon kustannusten nousu kymmenessä vuodessa noin 5000 eurolla (Valtion liikuntaneuvosto) pudottaa eittävästi heikommassa taloudellisessa asemassa olevat, puhumattakaan yksinhuoltajaperheistä pois näiden maksullisten urheiluseuraharrastusten piiristä. Polarisaation kasvaessa tuloerojen suhteen olisikin entistä tärkeämpää panostaa kunnallisiin liikuntapalveluihin, joihin alemmankin tuloluokan perheiden lapsilla olisi varaa osallistua.

Korkea koulutus ei nykyään enää takaa välttämättä hyvää tulotasoa, kuten ennen, vaan erittäin kilpaillut työmarkkinat ajavat korkeasti koulutettuja ihmisiä matalampien palkkojen töihin, joihin he ovat ylikoulutettuja. Lasten fyysiseen aktiivisuuteen korkea koulutus kuitenkin luo positiivisen lähtökohdan, kuten Palomäki ym. (2016) tutkimuksessaan tuo esille. Näin ollen olisikin toivottavaa, että koulutuksensa kautta korkeamman tietotaidon liikunnallisuuden suhteen omaavat ihmiset siirtäisivät lastensa kautta tietoutta fyysisen aktiivisuuden merkitystä myös lapsiensa ikätovereille, jotka ovat sosioekonomiselta taustaltaan matalammalla. Kaverin merkitys onkin suuri, kuten Viira (2003) toteaa, joten tässä olisikin paikka vertaistuelle lasten osalta saada ikäluokan lapset liikkumaan entistä enemmän ja monipuolisemmin.

Erityisen mielenkiintoiseksi nousi Airan ym. (2014) tutkimus, joka toi esille 11-, 13- ja 15-vuotiaiden nuorten fyysiseen aktiivisuuteen kytköksissä olevia taustatekijöitä. Vaihtelut sukupuolten välillä tietyssä iässä huolimatta perherakenteesta tuo esille sukupuolierojen merkityksen ihmisen kehityksessä myös fyysisen aktiivisuuden osalta. Tämän kaltaiset tutkimustulokset ovat mielestäni arvokkaita myös opetustyötä ajatellen, sillä esimerkiksi murrosikä alkaa vaikuttaa ikävuosien 11–15 välillä, ja näin ollen opettajan suhtautumiseen erilaisiin ilmiöihin voi huomattavasti auttaa tietoisuus tutkimuksen osoittamista syy-seuraus suhteista.

Tulevassa opettajan työssä ja liikuntaa opettaessani tämän tutkimuksen anti luo toivottavasti näkökulmia ja kompetenssia oppilaantuntemuksen kautta suhtautua eri sosioekonomista luokista tulevien oppilaiden toimintaan liikuntatunneilla. Oppilaiden taustojen ja niihin vaikuttavien tekijöiden kautta ymmärrän paremmin heikompia liikuntataitoja, mutta toisaalta myös syitä lahjakkaampien liikkujien taustalla. Tietenkään havaintoja ei voi laskea pelkästään sosioekonomisten seikkojen varaan, mutta se antaa ehdottomasti oivallista taustatietoa opetusta silmälläpitäen. Koulun tavoittaessa ikäluokan kaikki lapset on tärkeää panostaa koulupäivien aikaiseen liikuntaan ja erilaisiin koulun liikuntakerhoihin, jotta myös sosioekonomisen taustan vuoksi fyysisesti vähemmän aktiiviset lapset ja nuoret saataisiin liikkumaan myös vapaa-ajalla. Tämä on tärkeää jo pelkästään kansanterveydellisestä näkökulmasta, jotta ennaltaehkäisevä työ toteutuu ja välttyään esimerkiksi erilaisilta tuki- ja liikuntaelimestön sairauksilta.

Jatkotutkimuksen kannalta koen saaneeni tästä kandidaatin työstä hyviä näkökulmia, tietoja ja ymmärrystä sosioekonomisten tekijöiden vaikutuksesta fyysiseen aktiivisuuteen.

Omasin jo etukäteen tietoutta liittyen sosioekonomisista asioista oman mielenkiinnon kautta, mutta eteen tuli myös paljon uusia asioita. Niinpä pidän hyvin mahdollisena, että teen myös pro gradu -tutkielmani samaan aiheeseen pohjaten. Olisi mielenkiintoista tutkia sosioekonomisen aseman vaikutusta oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen Yhdysvaltojen ja Suomen välillä jonkin luokka-asteen osalta ja verrata kahden maan mahdollisia eroavaisuuksia. Tämä voisi olla mahdollista Yhdysvalloissa asuvan sukulaisopettajan kautta.

7 LÄHTEET

Aaltonen, S. (2013). Leisure-time physical activity in a Finnish twin study : genetic and environmental influences as determinants and motives as correlates. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Tulostettu 23.2.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42018/978-951-39-5326-3.pdf?sequence=2>

Ahtiainen, H. & Tuovinen, M. (2013). Helsingin perhematkailukampanjan vaikuttavuus matkapäätöksen teossa. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Matkailun liikkeenjohdon koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Tulostettu 23.11.2016. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66096/ahtiainen_heidi_ja_tuovinen_mariika.pdf?sequence=1

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off –ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986-2010. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 5. Tulostettu 22.11.2016. https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff_julkaisu

Aittasalo, M., Tammelin, T. & Fogelholm, M. (2010). Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi - Menetelmät puntarissa. *Liikunta & Tiede*, 47 (1), 11–19.

Aro, M. (2014). Koulutusinflaatio, Koulutusekspansio ja koulutuksen arvo Suomessa 1970–2008. Turun yliopisto. Annales Universitatis Turkuensis. Väitöskirja. Tulostettu 12.10.2016. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/94674/AnnalesC376Aro.pdf?sequence=2>

Borodulin, K., Harald, K., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Männistö, S & Vartiainen, E. (2015). Time trends in physical activity from 1982 to 2012 in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Volume 26, Issue 1, 93–100. Tulostettu: 23.2.2016. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.12401/epdf>

Broberg, M. (2010). Uusperheen voimavarat ja lasten hyvinvointi. 1. painos. Helsinki: Hakapaino Oy.

Broberg, M. & Tähtinen, J. (2009). Perheen toimivuus ja vanhemmuus yksinhuoltajaperheissä. Teoksessa K. Forssén, A. Haataja & M. Hakovirta (toim.) *Yksinhuoltajuus Suomessa*. Helsinki. Vammalan kirjapaino Oy. 154–169.

Castren, A-M. (2009). Mahtuuko ero perheeseen? Perheen hajoaminen ja uusperhe perheenä. Teoksessa R. Jallinoja (toim.) *Vieras perheessä*. Helsinki. Gaudeamus Oy. 106–127.

Castren, A-M. (2009). Onko perhettä eron jälkeen? Eroperhe, etäperhe, uusperhe. 1. painos. Helsinki: Hakapaino Oy.

Corsaro, W. (2005). The sociology of childhood. 2. painos. USA: Sage Publications Company.

Doku, D. (2011). Socioeconomic Differences in Tobacco Use among Ghanaian and Finnish Adolescents. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1612. Väitöskirja. Tulostettu 12.10.2016. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66749/978-951-44-8450-6.pdf?sequence=1>

Haataja, A. (2009) Kuka on yksinhuoltaja? Yksinhuoltajien määrä ja profiili eri aineistojen valossa. Teoksessa K. Forssén, A. Haataja & M. Hakovirta (toim.) *Yksinhuoltajuus Suomessa*. Helsinki. Vammalan kirjapaino Oy. 46–62.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H. ym. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Ahonen, H. Hakkarainen, O. Heinonen, L. Kannas, M. Kantomaa & J. Karvinen, ym. (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. 16–31. Tulostettu 15.9.2016.

<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTUvMTJfMjFfMzhhf>

NjVfRnl5c2lzZW5fYWt0aWI2aXN1dWRlbl9zdW9zaXR1cy5wZGYiXV0/Fyysisen%20aktiivisuuden%20suositus.pdf

Henderson, S., Taylor, L. (1999). Parent-adolescent relationships in nonstep-, simple step-, and complex stepfamilies. Teoksessa M. Hetherington, S. Henderson & D. Reiss (toim.) *Adolescent Siblings in Stepfamilies: Family Functioning and Adolescent Adjustment*. Malden, USA. Blackwell Publishers. 79–100.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2002). Tutki ja kirjoita. 6.-8. painos. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Häggman, K. (2003). Suurperhe, ydinperhe, pyhä perhe? Teoksessa A. Kervanto-Nevanlinna & L. Kolbe (toim.) *Suomen kulttuurihistoria 3 Oma maa ja maailma*. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi. 219–224.

Jaakkola, T. (2013). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva. Bookwell Oy. 162–184.

Jallinoja, R. (2014). Teoria universaalista perheestä. Teoksessa R. Jallinoja, H. Hurme & K. Jokinen (toim.) *Perhetutkimuksen suuntauksia*. Helsinki. Gaudeamus Oy. 18–34.

Jallinoja, R. (2000). Perheen aika. 1. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Jokinen, K. & Saaristo, K. (2002) Suomalainen yhteiskunta, 1.painos. Juva: Bookwell Oy.

Kantomaa, M. (2010). The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Acta Universitatis Ouluensis. Väitöskirja. Tulostettu 21.11.2016. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514261077.pdf>

Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. (2010). Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede*, 47 (6), 30–37.

Kautto, M., Parpo, A. & Sallila, S. (2007) Huono-osaisuus eriarvoistuvan tulokehityksen Suomessa. Teoksessa M. Kautto (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2006*. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino Oy. 236–262.

Koivunen, A. (2008). ”Elämäni ilman isää” – totaali-isättömyys elämäkokemuksena. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu.

Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki. WSOY. 16–24.

Laakso, L., Nupponen, H., Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki. WSOY. 42–92.

Lammintausta, A. (2013). Effects of Socioeconomic Status and Socioedemographic Features on Cardiovascular Disease Mortality and Morbidity in Finland. *Annales Universitatis Turkuensis*. Väitöskirja. Tulostettu 28.10.2016.
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/90256/AnnalesD1068Lammintausta.pdf?sequence=2>

Lehmuskallio, M. (2011). Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta ja tiede* 48 (6), 24–31.

Lintunen, T. (2007). Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki. WSOY. 25–30.

Lynch, J. & Kaplan, G. (2000). Socioeconomic Position. Teoksessa I. Kawachi & L. Berkman (toim.) *Social Epidemiology*. Oxford: Oxford University Press. 13–35. Tulostettu 12.10.2016.
<http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/ebookviewer/ebook/bmxLYmt>

fXzM2NDQzOF9fQU41?sid=d4b2ed54-f34d-4257-8a9a-af4dca4dd886@sessionmgr104&vid=0&format=EB&lpid=lp_13&rid=0

Malina R. & Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation and Physical Activity. 1. painos. Human Kinetics Books: Champaign, Illinois.

Moisio, P. (2007). Sosiaalinen liikkuvuus ja mahdollisuuksien tasa-arvo 2000-luvun Suomessa. Teoksessa M. Kautto (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2006*. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino Oy. 264–284.

Mäkinen, T. (2010). Trends and Explanations for Socioeconomic Differences in Physical Activity. National Institute for Health and Welfare. Research 41. Tulostettu 28.10.2016. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80385/08a8e5a3-c1c8-4ff6-bfb0-f21b5f93f1ad.pdf?sequence=1>

Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J., Weiderpass, E. & Roos, E. (2014). Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 71–77. Tulostettu 22.11.2016. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-14_tutkimusartikkelit_maatta_lowres.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2015). Liikuntatoimi tilastojen valossa, Perustilastot vuodelta 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2015:1. Tulostettu 21.11.2016. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2015/liitteet/OKM1.pdf?lang=fi>

Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2016). Vanhempien hyvä koulutus ja tulotaso lisäävät nuorten liikkumista etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98. Tulostettu 21.11.2016. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/nimeton_liite_00004.pdf

Penttinen, J. (1997). Ketjureaktio – lapset ja avioero. 1. painos. Tampere: Vastapaino.

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2014 (2015). Opetushallitus. Tulostettu 23.2.2016.

http://oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Pietilä, A-M., Länsimies-Antikainen, H., Vähäkangas, K. & Pirttilä, T. (2010). Terveiden edistämisen eettinen perusta. Teoksessa A-M. Pietilä (toim.) *Terveiden edistäminen*. 15–31. Helsinki: WSOYpro Oy.

Puroaho, K. (2006) Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosesseista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Tulostettu 22.11.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13217/9513925587.pdf?sequence=1>

Puroaho, K. (2014). DROP-OUT vai THROW-OUT? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Teoksessa Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2. (toim.) *Mikä maksaa?* 49–64. Tulostettu 10.12.2016. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/290/www_Sosioekonominen_taista_ja_lasten_liikunta_2103.pdf

Rantalaiho, M. (2009). Suomalainen yksinhuoltajuus ja yhteiskuntamuutos: aviottomasta äitiydestä jaettuun vanhemmuuteen. Teoksessa K. Forssén, A. Haataja & M. Hakovirta (toim.) *Yksinhuoltajuus Suomessa*. Helsinki. Vammalan kirjapaino Oy. 19–45.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. (2010). Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi-hanke. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. Nuori Suomi ry. Tulostettu 17.9.2016. https://www.researchgate.net/profile/Tuija_Tammelin/publication/264886137_Liikunnan_edistminen_lapsilla_ja_nuorilla_liikuntaan_vaikuttavat_tekijit_ja_liikuntainterventioiden_vaikutukset_LIKES-tutkimuskeskus/links/53ff72b70cf24c81027d9ce9.pdf

Rautava, P. (2003). Vanhemmat paljon vartijoina. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu. Tulostettu 22.11.2016.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9357/G0000123.pdf?sequence=1>

Ritala-Koskinen, A. (2001). Mikä on lapsen perhe? Tampereen yliopisto. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 38/2001 Väestöntutkimuslaitos, Väestöliitto. Akateeminen väitöskirja.

Salmimies, R. (2008) Onnistu itsesi johtamisessa. Tulostettu 23.2.2016.

<http://verkkokirjahylly.talentum.fi.pc124152.oulu.fi:8080/teos/EAEBDXGTCF#kohta:1>

Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Tulostettu 23.2.2016. <http://docplayer.fi/94102-Mika-kirjallisuuskatsaus.html>

Skaggs, M. & Jodl, K. (1999). Adolescent adjustment in nonstepfamilies and stepfamilies. Teoksessa M. Hetherington, S. Henderson & D. Reiss (toim.) *Adolescent Siblings in Stepfamilies: Family Functioning and Adolescent Adjustment*. Malden, USA. Blackwell Publishers. 127–149.

Sutinen, P. (2005). Vanhempana ja aikuisena uusperheessä. Helsingin yliopisto. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 203.

Sääkslahti, A. (2005). Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden laitos. Tulostettu 17.9.2016.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3

Tammelin, T. (2013). Liikuntasuositukset terveyden edistämässä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva. Bookwell Oy. 62–73.

Telama, R., Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. (2009). Secular Trends in Youth Physical Activity and Parents' Socioeconomic Status From 1977 to 2005. *Pediatric Exercise Science*, 2009, 21, 462–474. Tulostettu 22.11.2016. <http://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/Documents/DocumentItem/17631.pdf>

Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos. (2015). Eriarvoisuus. Tulostettu 26.10.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>

Tilastokeskus. Lapsiperheet tyypeittäin 1950–2015. Tulostettu 23.11.2016. http://www.tilastokeskus.fi/til/perh/2015/perh_2015_2016-05-30_tau_003_fi.html

Tilastokeskus. Sosioekonominen asema. Tulostettu 26.10.2016. http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/sosioekon_asema.html#tab2

Tilastokeskus. Sosioekonominen asema 1989. Tulostettu 26.10.2016. http://www.tilastokeskus.fi/meta/luokitukset/sosioekon_asema/001-1989/index.html

Tuusvuori, A. (2009) Perheen ytimessä. *Yliopisto-lehti* 4/2009. Tulostettu 23.11.2016. <http://yliopisto-lehti.helsinki.fi/?article=5236>

Vanttaja, M. (2002). *Koulumenestyjät*. 1.painos. Turku: Painosalama Oy.

Viira, R. (2003). Physical activity, ecological system model determinants and physical self-perception profile in early adolescence. University of Tartu, Institute of Sport Pedagogy and Coaching Science. Väitöskirja.

Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. (2004). *Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986-2002*. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten terveys ja*

terveyskäyttäytyminen muutoksessa WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. 113–139.

