

”Numeroidut hullut”

Fenomenologinen tutkimus maratoonareiden juoksukokemuksista

Pro gradu -tutkielma

Esko Fält

5804

Kasvatustieteiden tiedekunta

Anneli Lauriala

Kevät 2013

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Numeroidut hullut” - Fenomenologinen tutkimus maratoonareiden juoksukokemuksista.

Tekijä: Esko Fält

Koulutusohjelma/oppiaine: Luokanopettajakoulutus

Työn laji: Pro gradu -työ_X_ Laudaturtyö__ Lisensiaatintyö__

Sivumäärä: 83, liitteitä 1

Vuosi: Kevät 2013

Tiivistelmä:

Tutkimuksessani tutkin maratoonareiden juoksukokemuksia. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, millaisia kokemuksia, merkityksiä ja elämyksiä ihminen saa juoksemisesta psyykkisellä tasolla. Tutkittavat olen rajannut koskettamaan vain täyspitkän maratonin juosseita ihmisiä. Tutkimukseeni osallistui 11 maratonjuoksijaa.

Tutkimukseni teoreettisena ja metodologisena lähestymistapana on fenomenologia. Ontologisesti työ pohjautuu holistiselle ihmiskäsitykselle. Kuvaan tutkimuksessani kokemuksen tutkimukseen liittyviä käsitteitä. Tutkimuksessani avaan myös omat juoksukokemukseni. Aineiston hankinnassa olen käyttänyt narratiivista lähestymistapaa. Aineisto käsittää 11 henkilön kertomukset omista juoksukokemuksistaan. Aineiston analyysissa olen analysoinut kertomusten sisältöä jakamalla sisällön eri teemoihin. Lisäksi olen tehnyt narratiivisen analyysin konstruoimalla maratonjuoksijoiden kertomuksista tyyppikertomuksen.

Tutkimustulosten perusteella juokseminen tuottaa maratoonareille onnellisuutta. Maratoonarit kokevat juoksemisen parantavan heidän itsetuntoaan. Tutkimukseni maratoonareille juokseminen on elämäntapa, josta useassa tapauksessa on muodostunut positiivinen liikuntariippuvuus. Juokseminen on maratoonareille myös sosiaalista toimintaa, vaikka he pääosin juoksevat yksin. Juostessaan maratoonarit ajattelevat paljon, juokseminen on heille sisäistä terapiaa. Juokseminen ei aina ole maratoonareille helppoa, vaan he kokevat myös kipua ja tuskaa. Maratoonarit haluavat harrastuksellaan kokeilla omia rajojaan. Tutkimukseni antaa viitteitä siitä, että juokseminen on arvopohjaista. Kyseessä ovat lähinnä vitaaliset ja hedoniset arvot.

Avainsanat: maratonjuoksu, fenomenologia, narratiivinen lähestymistapa, kokemus, merkitys.

Muita tietoja: Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi
Suostun tutkielman luovuttamisen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi
(vain Lappia koskevat)

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 JUOKSUHARRASTUS	8
2.1 Omat juoksukokemukseni	8
2.2 Maratonin historiaa	12
2.3 Juoksuharrastus Suomessa	13
3 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT	15
3.1 Holistinen ihmiskäsitys	15
3.2 Fenomenologinen tutkimus	16
4 KOKEMUKSEN TUTKIMUS	18
4.1 Kokemuksen määrittely	18
4.2 Kokemus ja ruumis	20
4.3 Kokemuslaadut	21
4.3.1 Tunne	21
4.3.2 Intuitio	22
4.3.3 Tieto	22
4.3.4 Usko	23
5 KERTOMUKSET TIEDON RAKENTAJINA	24
5.1 Narratiivinen lähestymistapa	24
5.2 Narratiivisen aineiston käsittely	27
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	28
6.1 Tutkimuskysymykset	28
6.2 Aineistonhankinta, analyysi ja tutkittavien kuvaus	29
6.2.1 Aineistonhankinta	29
6.2.2 Analyysi	30
6.2.3 Tutkittavien kuvaus	33
7 MARATOONAREIDEN KOKEMUKSIA JUOKSEMISESTA	36
7.1 Juokseminen auttaa ajattelua	36
7.2 Juokseminen voi olla liikuntariippuvuus	39
7.3 Juokseminen tuottaa onnellisuutta	44
7.4 Juokseminen on myös sosiaalista	50
7.5 Juokseminen lisää itsetuntoa	53

7.6 Juokseminen testaa omia rajoja	56
7.7 Juokseminen on elämäntapa	60
7.8 Juokseminen on joskus tuskaista	62
7.9 Tyypikertomus maratonjuoksijasta	64
8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	68
8.1 Luotettavuus	68
8.2 Eettisyys	71
9 POHDINTA	72
LÄHTEET	75
LIITTEET	82

1 JOHDANTO

Liikuntatieteen ja kasvatustieteiden liikuntaa koskevissa tutkimuksissa pääpaino on useimmiten ihmisen fyysisten ominaisuuksien ja fyysisen suorituskyvyn tutkimisessa. Liikunnan kokemuksellista ja elämyksellistä puolta on tutkittu huomattavasti vähemmän. Tutkimuksessani pyrin löytämään vastauksia siihen, millaisia kokemuksia maratonjuoksua harrastava henkilö saa juoksemisesta. Tutkimukseni keskittyy pääosin kokemuksiin juoksemisesta ja sen harjoittelusta, ei niinkään itse maratonjuokсутapahtumaan. Luonnollisesti tutkimuksessani on osaltaan kuvailua ja arviointia myös maratonjuokсутapahtumasta.

Aiemmista suomalaisista tutkimuksista lähimpänä omaa aihettani on yhteiskuntatieteiden tohtori Tapio Kosken teos ”Juoksemisen filosofia” (2005). Teoksessa Koski tarkastelee juoksemista ja filosofiaa. Lisäksi hän käsittelee pitkien juoksumatkojen tuottamien kokemusten luonnetta, niiden esiintymistä, käsitteellistettävyyttä ja ilmaisemista. (Emt.) Tampereen yliopiston dosentin, filosofi Timo Klemolan ”Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu” (1994) on lähellä omaa tutkimusalueetani. Klemolan tutkimuksen perusongelma on, miten liikunta voi toimia tienä kohti varsinaista itseä. (emt).

Fyysisenä suorituksena kestävyysjuoksu, jota maraton parhaimmillaan edustaa, on aika selkeä tapahtuma. Liikeradat eivät ole monimutkaisia. Ne ovat helposti opittavissa. Kestävyysjuoksu näyttää tästä näkökulmasta ikävältä ja tylsältä junnaamiselta. Sen tekee mielenkiintoiseksi kuitenkin se, että se tuottaa monenlaisia kokemuksia ja elämyksiä. Juoksemiseen liittyvä filosofinen ongelma on haasteellisuudessaan siinä, miten juoksemisen tuottamat kokemukset ja elämykset kyetään ymmärtämään mahdollisimman hyvin ja miten ne kyetään käsitteellistämään. (Koski 2005, 18.)

Tutkimukseni teoreettisena viitekehyksenä ja metodologiana ovat fenomenologia ja holistinen ihmiskäsitys. Teoreettiseen viitekehykseen kuuluu kokemuksen tutkimuksen käsitteiden kuvaaminen. Aineiston hankinnassa olen käyttänyt

narratiivista lähestymistapaa. Aineisto käsittää 11 maratonjuoksua harrastavan henkilön kertomukset heidän omista juoksukokemuksistaan. Aineistosta analysoin narratiivejä eli kertomuksia luokittelemalla ne erilaisiin teemoihin. Lisäksi olen tehnyt narratiivisen analyysin kokoamalla maratonjuoksijoiden kertomuksesta tyyppikertomuksen.

Tutkimukseni teoriaa en ole kaikkea esittänyt erillisinä lukuina, vaan olen sisällyttänyt huomattavan osan teoriaa lukuun 7, josta löytyvät tutkittavien maratoonareiden kokemukset juoksemista. Tällaiseen ratkaisuun olen päätenyt sen vuoksi, että aineisto, aineisto-otteet ja lähdekirjallisuus ikään kuin keskustelevat keskenään.

Eräällä menetelmätieteen kurssilla minulta kysyttiin, että miten maratonjuoksu liittyy kasvatukseen ja koulutukseen, kun kouluissa ei taideta maratonjuoksua juuri harjoitella. Vastaukseni oli silloin hieman epävarma, puhuin motivaatiosta ja muista termeistä. Nyt kun olen aineistoa tutkinut ja tulkinnut sitä lähdekirjallisuuden avulla, niin olen huomannut törmääväni täydellisesti kasvatustieteen, psykologian ja liikuntatieteen peruskäsitteisiin. Tutkimus on mitä puhtaimmin ihmistutkimusta.

Kiinnostukseni maratonjuoksijoiden kokemuksiin on herännyt omista juoksukokemuksistani. Harrastin nuoruudessani juoksua kilpailumielessä niin sanotuilla keskimatkoilla eli 800 metrin ja 1 500 metrin juoksussa. Olen avannut tutkimuksessani omat juoksukokemukseni.

Tutkimuksen tekeminen on ollut minulle tietenkin sen työläyden lisäksi myös herkkä kokemus. Uskallan kertoa, että monta kertaa paperit pöydälläni ovat kastuneet kyynelistä, kun olen lukenut kirjoituksia ihmisten maratonjuoksukokemuksista. Maratonin juokseminen on ihmisille todellinen huippukokemus, jota on vaikea edes sanoilla kuvata. Yhden hyvän kuvauksen antaa ensimmäisen maratonin vuonna 2002 juossut Olli Tiuraniemi. Hän kirjoittaa: ”Maalissa Paavo Nurmi Stadionilla silmät kostuvat hien alla, sielussa värähtää hymy. Minä tein osani ja se riittää pitkässä juoksussa.” (Tiuraniemi

2002.) Kun olen itse nuoruudessani juoksua harrastanut, niin ymmärrän hyvin sen tunne-elämyksen, joka ihmisessä syntyy etenkin ensimmäisen maratonin jälkeen. Suorituksessa pitkä työ saa viimein palkkansa.

Lapin Kansan pääkirjoitustoimittaja Markku Torkko kysyy kolumnissaan, mikä on yleisin kysymys maratonjuoksijalle. Yleisin kysymys kuuluu: Miksi? Toiseksi yleisin kysymys on: Mikä oli aikasi? Torkon mukaan pitkän matkan juoksuun sieluaan myöten vihkiytyneet voisivat närkästyä molemmista kysymyksistä, koska vastaukset eivät ole helppoja. Maratonin filosofian ja sen mielekkyyden tai mielettömyyden voi Torkon mielestä selvittää itselleen vain juoksemalla maratonin. Tämän perusteella vastaus miksi kysymykseen kuuluu: Juokse joskus, tiedät sitten. Maratonin aika kysymykseen Torkko vastaisi, että ajalla ei mitään merkitystä. Ne pitkän matkan juoksijat, jotka ovat joskus juosseet maratonin New Yorkissa kertovat, että siellä maratonin henki on oivallettu parhaiten. Kukaan ei kysele niinkään loppuaikaa, vaan kaikki haluavat tietää, mitkä olivat ”fiiliksesi”. (Torkko, 1995.) Näitä fiiliksiä, tunteita ja kokemuksia juoksemista ja sen harjoittelusta haluan omassa tutkimuksessani selvittää.

Tutkimukseni pääotsikon nimi ”Numeroidut hullut” on syntynyt keskusteluissani 67 maratonia juosseen Lapin Kansan eläkkeelle jääneen apulaispäätoimittajan Markku Torkon kanssa. Hän puhuu ja on kirjoittanut numeroiduista hulluista kymmenissä eri artikkeleissa vuosien varrella. Hulluus on tutkimuksessani positiivinen ilmiö. Uskon tutkimukseen osallistuvien ja tutkimustani lukevien käsittävän, että ”Numeroidut hullut” on myönteinen suhtautumistapa samalla tavoin kuin nykyään puhutaan esimerkiksi urheiluhullusta tai kylähullusta.

Heikel kirjoittaa vuoden 1906 Terveystieteidenlehdestä: ”Siis juoksuun joka mies ja nainen, jonka ruumis vielä vähänkin juoksua sietää! Pitkin maanteitä ja katuja, niittyjä, pellonpientareita, metsäpolkuja, kivikkoja, kannokkoja, pensaikkoja ja pikku kinoksia. Juoskaamme niin, että kaikki kureliivit ja muut kuristukset ratkeisivat, kaulukset ruhjoutuvat kelpaamattomaksi, sopimattomat jalkineet riekaleiksi repeävät. Juoskaamme pois kaikki velttous ja tylsyys, kaikki pahat tuulet ja muut tympeudet! Jumala varjelkoon meitä ennenaikaisesta vanhuudesta.” (Vettenniemi 2006, 477.)

2 JUOKSUHARRASTUS

2.1 Omat juoksupökömökseni

Fenomenologisessa tutkimuksessa keskeinen pyrkimys on päästä lähelle ihmisen kokemusta sekä lisäksi kuvata kokemusten olennaisimpia piirteitä. On luonnollista, että liikunnan fenomenologiassa tutkijalla tulee olla oma kokemus tutkittavasta ilmiöstä, jota hän analysoi. (Klemola 1998, 163.) Itse en olisi näin jyrkkä oman kokemuksen tarpeellisuudesta, mutta totta kai on helpompi kuvata tutkittavaa ilmiötä, mikäli siitä on omakohtaisia kokemuksia ja tietoa. Olen toiminut pitkään toimittajana ja huomannut, että ihmisten kokemuksia pystyy kuvaamaan hyvin ja elävästi ilman minkäänlaista omaa kokemusta kuvattavasta asiasta. Se vaatii kuitenkin aikaa ja syvällistä paneutumista asiaan. Toisaalta saattaa olla vaarallista, että tutkija on liian lähellä tutkittavaa ilmiötä. Tutkijalla on tällöin houkutus tulkita ilmiötä liian paljon omaa kokemustaan vasten. Siksi on tärkeää, että tutkija kykenee sulkeistamaan omia käsityksiään tutkittavasta ilmiöstä tutkimuksen aikana. Tutkijan on kyettävä objektiivisuuteen, mikä on yksi tieteen tunnusmerkki.

Objektiivisuudella tieteessä tarkoitetaan sitä, että tutkija ei sekoita omia uskomuksiaan, asenteitaan, arvostuksiaan ja muita näkemyksiä tutkimuskohteeseen. Vaikka sopii epäillä tällaisen objektiivisuuden mahdollistamista, niin on tärkeää, että tutkija ainakin yrittää tunnistaa oma esiolettamuksensa ja arvostuksensa. Objektiivisuus syntyy nimenomaan omien subjektiivisuuksiensa tunnistamisesta. (Eskola & Suoranta 1998, 17.) Juuri pyrkimys objektiivisuuteen ja omien subjektiivisuuksieni tunnistaminen ovat syitä siihen, miksi olen halunnut avata varsin laajasti omia juoksupökömöksiani ja suhdettani liikuntaan.

Omista juoksupökömöksistäni on aikaa lähes 40 vuotta, joten uskon pystyväni kuvaamaan juoksemiseen liittyviä kokemuksia ja tunteja suhteellisen neutraalisti. Tosin olen säilyttänyt tiiviin suhteeni juoksemiseen ja urheiluun yleensä. Seuraan aktiivisena penkkiurheilijana monipuolisesti urheilua.

Yleisurheilu on edelleen lähinnä sydäntäni. Vajaa kymmenen vuotta sitten osallistuin Kittilän Ruskamaratonin puolimaratonille kahtena eri vuonna. Nykyisin jalkojen kunto antaa mahdollisuuden vain lähinnä vesijuoksuun, hiihtoon, pyöräilyyn, kävelyyn ja kuntosaliharjoitteluun.

Asuin lapsuuteni ja nuoruuteni maatilalla Pohjois-Pohjanmaalla Rantsilan kunnassa, joka nykyisin kuuluu Siikalatvan kuntaan. Liikunta ja lukeminen olivat 1960-luvulla oikeastaan ainoita harrastuksia, joihin maaseudun lapsi saattoi tarttua. Tietenkin oli tarjolla jonkin verran muunlaistakin toimintaa koulujen kerhotoiminnan ja yhdistystoiminnan puitteissa, mutta etenkin sivukylällä asuville lapsille liikunta oli lähes ainut harrastusmahdollisuus jo heikkojen kulkuyhteyksien takia. Liikuntaa ei ehkä silloin koettu niinkään harrastuksena, vaan elämäntapana. Koulun jälkeen yksinkertaisesti alettiin urheilulla joko yksin tai kylän poikien kanssa porukoissa. Usein kuitenkin koulun jälkeen kului muutama tunti maatilalla töissä, ja kesällä luonnollisesti pitempään.

Lapin yliopistoon liseniaattitutkimusta nuorten elämäntavoista ja liikkumisesta tekevä Pauli Miettunen (Eskola 2012) toteaa, että varakkaimpien lapset ovat tutkimustulosten mukaan terveempiä kuin vähävaraisten jälkeläiset. Tähän on yhtenä syynä Miettusen mukaan se, että varakkaiden lapset harrastavat enemmän. Harrastamisesta aiheutuvat kulut ovat nykyään nousseet niin korkeiksi, että lapset ja nuoret ovat eriarvoisessa asemassa liikuntaharrastusten suhteen. (Emt.) Minun lapsuudessa tällaista ongelmaa ei ollut. Ainakin maaseudulla lähes kaikki lapset liikkuiivat ja paljon. Urheiluseuratoimintaan pääsi mukaan ilman suurempia kustannuksia. Tilanne oli jossakin määrin jopa päinvastainen nykyiseen verrattuna. Kun nykyään joutuu maksamaan päästääkseen urheiluseuraan, niin ainakin minun kohdalla urheiluseura maksoi minulle juoksukenkiä, verryttelypukuja, lisäravinteita, leirejä ja kilpailumatkoja.

Noin 13-ikävuoteen saakka urheilin ja liikuin ilman suurempaa ohjausta kylän poikien ja tyttöjen kanssa. Talvella hiihrettiin ja laskettiin mäkeä. Hiihtoladut tehtiin itse. Koululla opettaja lähti hiihtämään edellä ja lapset perässä. Kun koulussa oli paljon oppilaita, niin jo yhden kierroksen hiihdolla saatiin melkoisen

kova latu aikaiseksi. Kotona ladun tekijöitä oli vähemmän. Hiihtämisen lisäksi latuja usein tampattiin omilla suksilla. Hiihtokilometrejä tuli joka talvi reilu tuhat kilometriä ja ne merkittiin koulussa tarkoin ylös kansanhiihtoa varten.

Keväällä kun maantiet ja lehmien laitumet sulivat, niin aloimme harrastaa pesä- ja jalkapalloa sekä yleisurheilua. Pesäpallo oli Rantsilassa hyvin suosittua, koska edustusjoukkue pelasi suomensarjassa ja oli yksi Pohjois-Suomen kovimpia joukkueita. Sunnuntaisin ajoimme usein polkupyörällä kirkonkylälle katsomaan pesäpallopeliä. Matkaa kertyi reilu 30 kilometriä edestakaisin. Yleisurheilua harrastettiin monipuolisesti, lähes kaikki lajit moukarinheittoa lukuun ottamatta kuuluivat ohjelmaan. Suorituspaikat rakennettiin itse. Itse tein pistetaulukot omasta päästä 10-otteluun ja saatoin yksikseni suorittaa kaikki 10-ottelun lajit yhden kesäpäivän aikana.

Varsinaisen juoksuharjoittelun aloitin noin 13-vuotiaana. Olin Rantsilan Keinonkankaalla mukana kunnan maastajuoksumestaruuskilpailuissa. Rantsilan Raikkaan yleisurheiluvalmentajana toiminut Kalevi Tervo tuli kilpailun jälkeen kysymään alkaisinko harrastaa kestävyysjuoksua hänen valmennuksessaan. Minulle se oli yksi elämäni tähtihetkiä; maalaistalon poika sai oman henkilökohtaisen valmentajan. Valmentaja teki minulle tarkat päivä- ja viikko-ohjelmat, joita noudatin varsin tunnollisesti. Juoksumäärät vaihtelivat harjoituskaudesta riippuen 300 kilometristä jopa 600 kilometriin kuukaudessa iän karttuessa. Viikonloppuisin kokoonnuimme joko Raikkaan urheilutalolle tai jonkun kotiin yhteislenkille. Harjoitusrinkiin kuului eri aikoina 5-10 urheilijaa. Pikkuhiljaa pääsin myös mukaan piirin ja urheiluseuran leireille. Etenkin uusi urheiluseurani Oulun NMKY:n Urheilijat järjesti leiritoimintaa myös maakunnan ulkopuolella. Kesäisin viikonloput kuluivat pitkälti kilpailumatkoilla eri puolilla Suomea.

Jatkoin aktiivista juokseharrastusta noin 20 vuoteen ikävuoteen saakka. Kilpailumielessä juokseminen lopettaminen ei tapahtunut yhtäkkiä, vaan irrottauduin juoksemisesta hitaasti. Varmasti koin ikään kuin pettäneeni porukan, kun minua käytiin kysymässä harjoituksiin, mutta en jonkin tekosyyn varjolla lähtenyt mukaan. Ehkä ratkaisevin konkreettinen päätös lopettaa juokseminen

tapahtui armeijassa. Seurakaverini oli Kajaanissa mukana joukkueessa, joka sai normaali armeijapalveluksen ohella runsaasti aikaa liikuntaharjoitteluun. Kyse oli eräänlaisesta urheilujoukkueesta. Hän sanoi pystyvänsä järjestämään myös minut mukaan joukkueeseen. Kieltäydyin ja halusin suorittaa asepalveluksen normaalisti. Se oli samalla päätös kilpaurheilun lopettamisesta.

Juoksijan urani kohokohdat olivat viestijuoksun 4 x 800 metrin Suomen mestaruus vuonna 1975 alle 18-ikäisissä sekä muutama piirinmestaruus. Tietysti saavutin voittoja ja palkintosijoja kymmenissä ja jopa sadoissa kisoissa. Komeaa palkintokaappia en voi kuitenkaan esitellä, koska siihen aikaan palkinnot olivat hyvin vaatimattomia. Lisäksi osa palkinnoista on kadonnut elämäni juoksun varrella.

Omia juoksukokemuksia on tietenkin vaikea kuvata lähes 40 vuoden takaa. Keskeisemmät juoksukokemukset liittyvät juoksemisen keveyteen ja irrottautumiseen arjen harmaudesta. Tarkoitin arjen harmaudella omalla kohdallani sitä, että jouduin juoksuharjoittelusta huolimatta tekemään pitkiä päiviä maatilamme töissä. Lisäksi perheeseemme kuului vanhempien lisäksi seitsemän lasta. Ainakin kesäisin kaikki olivat kotona tekemässä maatilantoita. Yksityisyyttä ei juuri ollut. Pitkä juoksulenkki antoi aikaa yksityisyydelle ja omille ajatuksille. Juoksulenkillä saattoi miettiä omia haaveitaan ja omia ajatuksiaan. Juokseminen oli henkireikä murrosiässä ja nuoruudessa tapahtuneelle henkiselle kasvamiselle.

Juoksemisen keveydestä muistan sen, kun juoksin heinäpellolta kotiin. Suopelloiltamme kertyi matkaa kotiimme reilu kilometri. Heinää ajettiin suopelloilta kotilatoihin ja matka tehtiin useita kertoja päivässä. Kun muut sisarukset istuivat heinäkuorman päällä, niin minä usein juoksin perässä. Siinä oli jotain voimakkuuden ja oman kyvykkyyden näyttämisen mallia, kun pystyi kovan työn jälkeen vielä kepeästi juoksemaan traktorin perässä. Jollakin tavalla sitä irtautui tietynlaisesta väsymyksen, ahdistuksen ja tympeyden tunteesta, jota raskaat maatyöt nuorelle pojalle aiheuttivat.

Mahtava tunne oli myös se, kun iltaisin juoksin kylämme läpi. Ihmisiä oli vielä pelloilla ja navetoissa töissä. Siihen aikaan joka talossa oli jonkinlaista toimintaa. Oli mukava tunne, kun joku naapuri ja etenkin naapurin tyttö huiskutti juoksijalle kättä. Siinä askel piteni kuin itsestään. Tykkäsin myös katsella juostessani Pohjanmaan lakeuksia, avaria peltoja, jotka olivat kesäisin täynnä heinäseipäitä, niitettyä heinää ja heinälatoja. Silmä kantoi juostessa pitkälle. Toisaalta oli mukava juosta nelostien reunaa kovan liikenteen pauhatessa ympärillä. Siinä maalaispoika pääsi ikään kuin urbaaniin maailmaan.

Kun kerroin graduni aiheen ohjaajalleni Anneli Laurialalle, niin hän arveli, että tutkimustyö saattaa herättää uudelleen oman juoksuharrastukseni. Silloin mielessäni hymähdin asialle. On kuitenkin käynyt, kuten ohjaaja ennusti; olen innostunut uudelleen urheiluun. Juoksemaan en polven kulumisen vuoksi pysty, mutta olen alkanut harrastamaan vesijuoksua, sauvakävelyä, kuntosalia ja pyöräilyä. Usein, kun lukee jotakin urheilukirjaa, niin tulee suorastaan tarve lähteä sauvakävelylenkille tai uimahallille. Näin syvälle mieleen ja sieluun nuoruuden juoksuharrastus on tukeutunut. Parasta tietenkin on, että painonikin on liikunnan lisääntymisen seurauksena pudonnut puolenkymmentä kiloa.

2.2 Maratonin historiaa

Maraton juoksun synty johtaa aina Kreikan Antiikin historiaan saakka. Nimensä juoksu on saanut Marathonin tasangon tapahtumista vuonna 490 eKr. Silloin elettiin persialaissotien aikaa. Yksi kreikkalaisten ja persialaisten sotien (490-480 eKr.) suurimmista taisteluista käytiin tällä Attikan itärannikolla sijaitsevalla tasangolla. Yhteensä noin 10 000 kreikkalaista sotilasta vastassa oli moninkertainen määrä persialaisia, jotka olivat rantautuneet Marathoniin. Kuuluisan kreikkalaisen sotapäällikön Miltiadeen johdolla kreikkalaiset saavuttivat murskavoiton. Ateenaan haluttiin saada mahdollisimman pian tieto voitosta. Asialle pantiin pikalähetti Feidippides. Mies juoksi pysähtymättä yli 40 kilometrin matkan Marathonista Ateenaan. Kreikassa oli silloin kuuma kesä, eikä polveilevassa, jopa vuoristoisessa, maastossa ollut kunnollista tiestöä. Juoksua ei siis voi verrata nykyaikaiseen maratonjuoksuun. Saavuttuaan Ateenaan ja kerrottuaan ytimekkään viestinsä ”Nike” eli ”Voitto” kaatui Feidippides

kuolleen maahan. Hän sai kuitenkin kuolemattoman maineen 42 195 metrin juoksun synnyttäjänä. Maratonin pituus oli alkuun vakiintumaton ja sai virallisen mitan Lontoon olympialaisissa 1908. (Koski, Rissanen & Tahvanainen 2004, 48.)

Maratonjuoksun kilpailuperinne alkoi kuitenkin vasta ensimmäisissä nykyaikaisissa olympialaisissa Ateenassa vuonna 1896 (Koski ym. 2004, 48). Suomessa ensimmäinen Marathon-juoksukoe järjestettiin vuonna 1906 Helsingissä. Kolme miestä kokeili jaksavatko he juosta maratonin matkan. Siihen saakka penikulman juoksemista oli Suomessa pidetty melkein pä ihmiskestävyyden korkeimpana saavutuksena (Vettenniemi 2006, 324-325.)

2.3 Juoksuharrastus Suomessa

Suomessa juoksuharrastajia on noin 639 000. Juoksulenkkeily on Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009-2010 mukaan noussut aivan uudelle tasolle. Juoksulenkeilijöiden määrä on noussut 143 000 harrastajalla eli 29 prosentilla vastaavaan vuosien 2005-2006 tutkimukseen verrattuna. 19-65-vuotiaiden keskuudessa juoksulenkkeily on viidenneksi suosituin harrastuslaji kävelylenkkeilyn, pyöräilyn, kuntosaliharjoittelun ja hiihdon jälkeen. (Suomen Kuntoliikuntaliitto 2010, 15-16.)

Suomalaisten maratoonareiden määrä on noussut viime vuosikymmenten aikana rajusti. Vuonna 1980 maratonin juoksi 1 645 suomalaista lajin harrastajaa. Kymmenen vuotta myöhemmin luku oli jo 5 825 juoksijaa. Vuonna 2000 juoksijoita oli 8 855. Vuonna 2010 maratonin taivalsi loppuun 14 032 suomalaista. Naisten osuus juoksijoiden määrästä on neljännes. Vuonna 2009 juoksi 3 607 naista täyden maratonin. Kun mukaan luetaan myös puolimaraton juoksijat, niin maratonharrastajia on Suomessa vuosittain noin 50 000. (Juoksija-lehti, 2012.)

Kansainvälisesti erilaiset kaupunkimaratonit ovat hyvin suosittuja. Maratonit eivät kiinnosta vain juoksijoita, vaan reitin varrella seisova yleisö lasketaan miljoonissa. Suurimmat kaupunkimaratonit olivat vuonna 2005 New York City

Marathon, USA 36 856 maalintulijaa ja London Marathon, Iso-Britannia 35 260 maaliintulijaa. Suomalaisittain suosituin kansainvälinen maraton on Stockholm Marathon, Ruotsi. Tukholman maratonilla oli maaliintulijoita vuonna 2005 yhteensä 12 700. Suomen suurin kaupunkimaraton on Helsinki City Marathon, jossa on viime vuosina ollut noin 6 000 maaliintulijaa. Kansainvälisiin maratontapahtumiin on nykyään vaikea päästä mukaan, koska ne ovat paisuneet niin suuriksi. Maratoneille karsitaan osallistujia aikaisempien maratonaikojen perusteella. Lisäksi osa osallistumisoikeudesta arvotaan. (Järvimäki 2007, 33-38.)

Juokseminen on moneen muuhun urheilulajiin verrattuna varsin helppoa ja halpaa. Et tarvitse kuin kunnan juoksukengät ja säähän sopivan juoksuasun. Juoksijan ei tarvitse maksaa hallivuokria tai kenttämaksuja. Juoksun harrastaja voi lähteä juoksemaan kotiovelta. Hänen ei tarvitse mennä uimahalliin, tennistai golffkentälle. Loma- tai työmatkalla on helppo lähteä juoksemaan. Samalla voi ilmaiseksi tutustua loma- tai työkohteen ympäristöön ja maisemiin. Sosiaalinen ihminen löytää varmasti helposti juttukumppanin toisesta lenkkeilijästä.

Mielestäni juoksemisen harrastuksen helppous ja halpuus näkyy myös Lontoon olympialaisten vuoden 2012 tuloksissa. Kehittyvät maat ovat valloittaneet juoksu-urheilun huipputasolla. Suomen mitalit taas löytyvät lajeista, joissa tarvitaan teknillistä osaamista ja myös taloudellisia voimavaroja. Suomi sai kaksi mitalia purjehduksessa ja yhden keihäänheitossa. Suomen maine juoksu-urheilumaana alkaa olla historiaa. Lontoon olympialaisissa vain yksi juoksija eli Jukka Keskisalo oli olympiafinaalissa. Hänkin joutui keskeyttämään. Takana ovat ne ajat, jolloin Suomi kahmi juoksu-urheilun mitaleja. Suurimpana syynä tähän on se, että juoksemista harrastetaan ympäri maailmaa. Juoksemisen aloittamiseen ei tarvitse suuria rahamääriä, kuten esimerkiksi purjehduksessa. Toisaalta suomalaisen juoksu-urheilun tasoon vaikuttaa elintason nousu; nykyään lapset kuljetaan kouluun. Minun lapsuudessani kouluun mentiin pyörällä, kävellen, juosten tai hiihtäen. Lisäksi joukkuelajit ovat vieneet potentiaalisia juoksulahjakkuuksia.

Pohdintaani edellä tukee se, että liikuntakyselyjen mukaan suositusten mukainen fyysinen aktiivisuus toteutuu hyvin vaihtelevasti lapsilla ja nuorilla. Suositusten mukaisen vähintään tunnin päivässä liikkuu alle 11-vuotiaista lähes puolet suomalaisista lapsista. Sen sijaan 15-vuotiaista liikkuu riittävästi vain yksi kymmenestä. Selkeä liikunnan väheneminen murrosiässä ja samanaikainen ylipainon yleistyminen ovat vakavia terveystaloudellisia haasteita maassamme. Nuorten miesten lihas- ja kestävyyskunnan heikkeneminen viime vuosikymmenten aikana ja huonokuntoisten määrän jatkuva kasvu ovat aiheuttamassa nuorille aikuisille uudenlaisia terveysongelmia. (Suomalaisten fyysinen aktiivisuus 2011, 8.)

3 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Holistinen ihmiskäsitys

Tutkimukseni lähtökohtana on holistinen ihmiskäsitys. Ontologisessa analyysissä paljastuvat ihmisen olemassaolon perusmuodot. Tämän tulos on ihmiskäsitys. Ihmisen kokonaisuus voidaan ymmärtää kolmen ontologisen perusmuodon avulla. Nämä olemuspuolet ovat kehollisuus eli olemassaolo orgaanisena tapahtumisena, tajunnallisuus eli olemassa psyykkishenkisenä kokemuksellisuutena ja situationaalisuus eli olemassaolo suhteutuneisuutena omaan elämäntilanteeseen. (Rauhala 2005, 85-86.) Eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitykseksi on omaksuttu Rauhalan holistinen ihmiskäsitys.

Kaikessa fenomenologisessa ihmisen analyysissä lähtökohtana on maailmassa oleva ihminen. Tämän mukaan ihminen ensisijaisesti löytää itsensä jo maailmassa olevana. Vasta sitten hän voi tulla siitä tietoiseksi ja reflektoida sitä.. Ihmisellä ei ole jotakin olemusta maailmaan tullessaan, vaan hän saa sen olemassaolostaan. Eksistentiaalisen liikkeen peruslause onkin: ”Ihmisen olemus on hänen olemassaolossaan”. (Klemola 1994, 1-8.)

Fenomenologisessa traditiossa ihmisen tajunnallisuus ja kehollisuus ovat hänen olemassaolonsa perusulottuvuuksia. Käsitteet olio-itselleen ja olio-itsessään ovat hyödyllisiä välineitä, kun tutkitaan ihmisen olemisen ja esineenä olemisen välisiä rakenteita. Ihmisellä ei ole etukäteen määrättyä olemusta. Hänellä on kuitenkin mahdollisuus kehittyä tietynlaiseksi. Olemassaolollaan ihminen tekee itsestään sen, mikä hän on. Ihmisen olemuksen lyö lukkoon hänen elämänsä. Olemus tulee lukkoon lyödyksi lopullisesti ihmisen kuollessa. Olio-itsessään tarkoittaa valmista olemusta. Esine on se mikä on, mutta ihminen tekee itsestään sen, mikä hän on. Mikäli ihminen tulee kohdeksi esineenä, häntä kohdellaan hänen olemuksensa vastaisesti. (Klemola 1994, 8.)

3.2 Fenomenologinen tutkimus

Tutkimukseni on fenomenologinen ihmistutkimus. Fenomenologian valitsin tutkimukseni metodologiaksi, koska fenomenologia tutkii ihmisen kokemusmaailmaa. Aineistonkeruupyynnössäni pyydän maratoonareita kertomaan, millaisia kokemuksia he ovat saaneet juoksemisesta. Kokemusten lisäksi pyysin maratoonareita kirjoittamaan, millaisia merkityksiä ja elämyksiä he saavat juoksemisestaan. Kokemuksiaan juoksemisesta maratoonarit kuvaavat narratiivien muodossa.

Käsitykseni fenomenologiasta perustuu hyvin pitkälle Lauri Rauhalan ja Juha Perttulan ajatuksiin fenomenologiasta ja kokemuksen tutkimisesta. Fenomenologiassa on olemassa useita eri koulukuntia, jotka poikkeavat hieman toisistaan. Kuvaan myös Juha Perttulan käsitteitä erilaisista kokemuslaaduista, koska näen niiden liittyvän keskeisesti myös maratonjuoksijoiden kokemuksiin ja heidän juoksemiselle antamilleen merkityksilleen.

Fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää ihmisen välitöntä aiheeseen uppoutunutta kokemusta. Tämän vuoksi tiedollinen ja uskova ymmärtäminen eivät ole fenomenologian kannalta niin kiinnostavia kuin tunteva ja intuitiivinen suhde elämäntilanteeseen. Fenomenologisen tutkimustilanteen tehtävä ei ole saada ihmisiä reflektoimaan tai pohtimaan, arvioimaan ja

tarkastelemaan. Kuitenkin tutkijalla on lupa olla kiinnostunut heidän rakentamistaan elävistä kokemuksista. (Perttula 2005, 139.)

Mielestäni olen tutkimuksessani tavoittanut hyvin Perttulan kuvaaman tuntevan ja intuitiivisen suhteen maratonjuoksijoiden kokemuksiin. Maratonjuoksijat kertovat aidosti ja osin myös tunteikkaasti suhteestaan juoksemiseen. Maratonjuoksijoiden suoranainen innostus juoksemisen kokemusten ja merkitysten kuvaamiseen johtuu osaltaan siitä, että juokseminen on heille elämäntapa ja erittäin keskeinen sisältö heidän elämäänsä. Joissakin kertomuksissa toki pohditaan ja reflektoidaan juoksemisen merkitystä laajemminkin, mutta tämä ei kuitenkaan ole kertomusten keskeinen sisältö. Kertomuksista tavoittaa hyvin juoksijoiden kokemuksia ja tunteita juoksemista kohtaan.

Fenomenologinen erityistiede kattaa kaikki kuviteltavissa olevat tieteenalat, jotka tutkivat subjektiivista kokemusta. Fenomenologinen erityistieteen voi jakaa useaksi tieteenalaksi sen perusteella, mitä kokemuksia tutkitaan. Fenomenologinen psykologia on luontevimmin synonyymi fenomenologiselle erityistieteelle. Fenomenologinen psykologia tutkii kokemuksia kaikesta elämäntilanteeseen kuuluvasta. (Perttula 2005, 116.) Koska tutkimustavoitteen ytimenä on toisten ihmisten kokemuksen tavoittaminen, voidaan fenomenologiaa pitää spesifisti psykologisena tutkimusotteena. Fenomenologiseen tutkimusotteeseen psykologiassa kuuluu pyrkimys toisten ihmisten kokemusten kuvaamiseen. Tutkija ei kykene milloinkaan sulkemaan pois kaikkia omia käsityksiään tutkittavasta ilmiöstä. Oman todellisuussuhteensa ulkopuolelle pääseminen ei ole tutkijalle periaatteessakaan mahdollista. Deskriptiivinen tutkimus on aina osin tulkinnallista. (Perttula 1995, 54-56.)

Omista juoksukokemuksistani on aikaa lähes 40 vuotta. Omat juoksukokemukseni olen ajatellut aina myönteisessä mielessä. Varmasti vuosikymmenten myötä suhtautuminen nuoruuden juoksukokemuksiin on saanut entistäkin myönteisemmän merkityksen. Tässä hetkessä muistaa nuoruuden harrastuksesta lähinnä vain mukavat asiat. Tämä siitä huolimatta, että omiin juoksukokemuksiini liittyy myös suuria pettymyksiä ja epäonnistumisia. En

kuitenkaan usko, että omat kokemukseni näkyvät kovin paljon tässä tutkimuksessa, koska juoksukokemuksistani on aikaa niin paljon. En voi kieltää sitä, että suhtaudun juoksemiseen ja liikuntaan yleensä hyvin myönteisesti. Mielestäni liikunnalla ja kuntoilulla on suuri merkitys ja arvo yhteiskunnassamme. Tutkimuksessani olen avannut omat juoksukokemukseni. Tutkimuksen analyysin aikana olen kuitenkin pyrkinyt sulkeistamaan omat juoksukokemukseni.

Ymmärryksemme lisääminen jostain inhimillisen elämän ilmiöstä on fenomenologisen tutkimuksen tarkoitus. (Laine 2001, 42). Maratonjuoksu ja juoksun harrastaminen ovat yksi inhimillisen elämän ilmiö. Tutkimuksellani pyrin lisäämään tämän ilmiön ymmärtämistä. Mahdollisesti tämän ilmiön parempi ymmärtäminen auttaa ymmärtämään paremmin maratonjuoksijoiden maailmaa.

4 KOKEMUKSEN TUTKIMUS

4.1 Kokemuksen määrittely

Kokemuksen tutkijan Juha Perttulan (2005, 116-117) mielestä on tärkeää ajatella, millaisista todellisuuksista elämäntilanteet voivat koostua. Hän erottaa toisistaan aineellisen, ideaalisen, elämänmuodollisen ja kehollisen todellisuuden. Näistä kaikista voi tulla ihmisen elämäntilanteita ja niiden aiheita. Ankarasti ajatellen ihmisellä on kunakin hetkenä vai yksi kokonainen elämäntilanne. Perttula toteaa, että kokemusta on luontevaa kutsua erityiseksi suhteeksi, merkityssuhteeksi. (Emt.)

Tietoisien kokemuksen ja tiedostamattoman kokemuksen välinen ero on elämyksellisesti yhtä hämärä kuin on rakenteellisesti keskeneräisen ja täydentyneen merkityssuhteen välinen ero. Teoreettisesti ero on kuitenkin selvä. Kyse on merkityssuhteiden täydentymisen asteesta eli siitä, miten selkeän

merkityksen tajunnallisen aktien seuranto on aiheestaan luonut. (Perttula 2005, 119.)

Merkityksen tutkimisen mielekkyys perustuu oletukseen, että ainakin suurelta osin ihmisten toiminta on intentionaalista, tarkoitusperäistä ja tarkoitusten mukaisesti suuntautunutta. Ihmisen suhde todellisuuteen on merkityksellä ladattua. Tästä seuraa päätelmä, että maailma, jossa elämme, näyttäytyy meille merkityksinä. Ihmisyksilö on perusteeltaan yhteisöllinen. Merkitykset, joiden valossa todellisuus ihmisille avautuu, eivät ole synnynnäisiä. Niiden lähde on yhteisö, johon jokainen ihminen kasvaa ja kasvatetaan. Erilaisissa kulttuuripiireissä elävät ihmiset ovat erilaisissa todellisuuksissa sillä perusteella, että asioilla on heille erilaiset merkitykset. Kokemus muotoutuu merkityksen mukaan. Fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde ovat nuo merkitykset. (Laine 2001, 27-28.)

Fenomenologista erityistiedettä kiinnostavat sekä tiedostamattomat että tietoiset kokemukset. Kuitenkaan ei tarvitse olettaa mitään siitä, miksi jokin kokemus on toista täydentyneempi tai keskeneräisempi, tietoisempi tai tiedostamattomampi. Elämäntilanne on se joka merkityksellistyy ja tajunnallinen toiminta se, joka ymmärtää. Merkityksellistymisestä puhutaan, kun painotetaan kokemuksen elämäntilallista puolta. Kun taas nostetaan esiin kokemuksen tajuava puoli, niin käytetään ymmärtämisen käsitettä. (Perttula 2005, 119.)

Fenomenologiassa kokemus käsitetään hyvin laajasti ihmisen kokemuksellisena suhteena omaan todellisuuteen, maailmaan jossa hän elää. Eläminen on kehollista toimintaa ja havainnointia, samalla se on myös koetun ymmärtävää jäsentämistä. Ihmisen maailmansuhteen perusmuoto on kokemuksellisuus. Ihmisen tehdessä jotain, voimme ymmärtää hänen toimintansa tarkoituksen kysymällä millaisten merkitysten pohjalta hän toimii. (Laine 2001, 26-27.)

Todellisuus on merkityksellinen vasta sen sisällyttyä elämäntilanteeseen. Näin käy, kun ihminen asettuu suhteeseen todellisuuden kanssa. Tajunnallisen toiminnan kannalta ihminen ei siis ymmärrä mitään siitä todellisuudesta, joka ei sisälly hänen elämäntilanteeseensa. Kokemuksen edellytys on elävä sidos

arkeen. Yksikään kokemus ei ole ihmiselle vieras, väärä, abstrakti tai outo. (Perttula 2005, 119.)

4.2 Kokemus ja ruumis

Kokemuksen ruumiillisuudesta Perttula kirjoittaa, että ehkä valtaosa elämäntilanteesta merkityksellistyy siitä paikasta, johon ihmisen keho on asettunut. Näin siis valtaosa kokemuksista on kokemuksia omasta kehosta. Toisaalta ei pelkästään kehosta, vaan siitä elämäntilanteesta, johon keho on ihmisen kuljettanut ja jossa keho välttämättömänä on läsnä. Perttulan mukaan on tärkeää havaita, että kehollisuus sellaisena kuin se kullakin hetkellä on, on ihmiselle olennainen paikka olla maailmassa. Tätä paikkaa ihminen koko ajan tajunnallisesti ymmärtää. (Perttula 2005, 121.)

Satu Liimakka lähestyy ruumiinkokemusta Maurice Merleau-Pontyn ruuminfenomenologian ja Pierre Bourdieun yhteiskuntateorian kautta. Merleau-Ponty ja Bourdieu näkevät kokemuksen ja ruumiin yhteyden tiiviinä, jopa lähes erottamattomana. Heidän mukaan kokemus näyttäytyy ruumiillisena yksilöllis-yhteiskunnallisena kerrostumana. Merleau-Pontyn filosofiassa ja Bourdieun sosiologiassa yhteiskuntateoriassa korostuu subjektin ruumiillisuus. Ruumis on erottamaton osa minuutta, eikä minuuden ulkoinen objekti. (Liimakka 2011, 146-147.)

Tutkimuksessani maratonjuoksijoiden kokemuksista ruumiinkokemuksella on keskeinen merkitys. Maratonjuoksijat tekevät juoksemissuoritustaan oman kehonsa kautta. Juoksemisessa ihmisen on käytettävä koko kehoa tehokkaasti. Ei riitä, että jalat toimivat hyvin, vaan keskeistä on käsien ja koko muun vartalon sekä sydämen ja hengityselinten toiminta. Mitä enemmän ihminen treenaa kehoaan, sitä paremmin juokseminen sujuu. Maratonjuoksija elää kehonsa kautta. Maratonjuoksijat myös tuntevat kehonsa erittäin hyvin. He pystyvät aistimaan jo muutaman kilometrin juoksun jälkeen, jos kehon toiminnassa on sillä hetkellä jotain ongelmia. Kehoa voi tietyllä tavalla pitää välineenä, jolla maratonjuoksijat toteuttavat itseään.

4.3 Kokemuslaadut

Juha Perttula (2005, 123-124) kutsuu erilaisia kokemuksia kokemuslaaduiksi. Hän jakaa kokemuslaadut neljään eri ryhmään: tunne, intuitio, tieto ja usko. Perttulan mukaan kokemuslaatujen jako neljään ei ole ainoa mahdollinen. Hänen mielestään tällainen neljään jakaminen muodostaa ehyen kuvan siitä, millaisia toisistaan erottuvia kokemuksia on olemassa ja millaisilla tavoilla ymmärtäminen myös tutkimuksellisesti toteutuu. Muita kokemuslaatuja voisivat olla käsitys, ajatus, arviointi, muisto, mielipide, kertomus, selitys, ennakointi, arvaus ja kuvitelma. Näiden yhdistelmänä voidaan pitää tunnetta, intuitiota, tietoa ja uskoa. (Emt.)

4.3.1 Tunne

Tarkasteltaessa jokaista yksittäisesti tajuavan ihmisen ja hänen elämäntilanteensa suhdetta, on tunne ajallisesti ensimmäinen kokemus. Tunteet muodostuvat psyykkisestä toiminnasta. Tunteet eivät vaadi muodostuakseen kieltä, käsitteitä tai toisten ihmisten olemassaoloa. Ne ovat kokemuksia, jotka eivät edellytä aiheita etäännyttävää ja tajunnallista tietoa. Tunteet eivät edellytä rakentavaa ymmärtämistä. Tunteet elävät nykyhetkissä. (Perttula 2005, 124.)

Keho toimii tunteiden elämäntilanteellisena alkupisteenä. Valtaosa tunteista on kehotunteita, omasta kehosta aiheensa saavia tunteita. Elämyksellisyyteensä perustuen ihminen tulkitsee kehonsa tuntevan ja ajattelee kehon olevan tässä tuntemisen kyvyssään vielä erityisen herkkä ja taitava. (Perttula 2005, 124.) Toisaalta Juha Perttula (2005, 124) toteaa, että näin ei kuitenkaan tarvitse olettaa. Hän pitää kehoa ihmisen elämäntilanteen sellaisena ulottuvuutena, joka koostuu erityisesti tunnekokemuksia luovista aiheista. Ihminen olisi ymmärtämiseltään paljon köyhempi ilman kehollista elämäntilannetta ja tajunnallista suhdetta. Ihminen olisi tunteeton tai ainakin köyhätunteinen. (Emt.) Tutkimukseni aineiston analyysissä tarkastelen kehon tunteita.

4.3.2 Intuitio

Juha Perttulan (2005, 126) mukaan intuitiot ovat aiheeseen uppoutuneita ja nykyhetkeä merkityksellisempiä kokemuksia. Tunteesta intuition erottaa siihen sisältyvä itsetiedostuksen kyky. Itsetiedostus esittäytyy ihmiselle kokemuksellisenä varmuutena. Varmuudella on useita tasoja. Voidaan esimerkiksi puhua hennosta ja selkeästä intuitiivisesta varmuudesta. Olennaista intuition tapauksessa on se, että elämyksellinen varmuus on olemassa kokemuksen syntymästä saakka. (Emt.)

Intuitio on kielellisen, siksi yritys kuvata intuitiota kielellisesti saattaa jopa kadottaa sen. Käsitteellinen jaettavuus on heikko johtuen nimenomaan kieltä pakenevan laadun vuoksi. Kuitenkin ihmiselle itselleen intuitio on todellinen, tosi ja elävä kokemus. Itsetiedostuksen ansiosta se ohjaa myös toteuttamaan sen osoittamia tekoja. Ihmiselle intuitio on sekä yksilöllistävää että yleisesti inhimillistävää kokemus. Toisten ihmisten havaittavaksi se tulee henkisen yksilöllistävään toimintaan pohjaavina eettisinä tekoina. Huolimatta kytköksestään intuitio ja eettinen teko eivät tarkoita samaa. Eettinen teko on toimintaa. Intuitio on kokemus. (Perttula 2005, 127.)

4.3.3 Tieto

Tieto on aina rakenteeltaan kokemus. Myös intuitiota voi ajatella yhdenlaisena tietona ja se muodostuu juuri aiheeseen uppoutuen. Intuition ja tiedon välinen raja on häilyvä. Tieteellinenkin tieto saattaa olla intuitiivista. Heikon käsitteellisen jaettavuuden vuoksi intuitiota ei ole totuttu hyväksymään tiedoksi. Jos lähdetään siitä, että intuitiota ei pidetä tietona, niin tieto rakentuu aina aiheesta, joka on ihmisen oman tajunnallisen rakennustyön tulosta. Tiedon tajunnallisesta luonteesta johtuen tieto ei suoraan merkityksellistä tajunnan ulkopuolista elämäntilannetta. (Perttula 2005, 128.)

Tieto on monensisältöistä riippuen siitä, minkä rakennusvaiheen tiedosta puhutaan. Tiedolta puuttuu se varmuus, joka monilla tunteilla intuitioilla on. Tieto on selvästi subjektiivisempi tapa ymmärtää ihmistä, vaikka myös intuitio

yksilöllistä ihmistä. Tavat tietää tekevät ihmisistä keskenään erilaisempia kuin tavat tuntea tai tavat kokea intuitiivisesti. (Perttula 2005, 129.)

Juha Perttulan (2005, 129-130) mielestä on vaikea tajuta, miksi tietoa niin yleisesti pidetään muita objektiivisempänä, luotettavampana ja varmempana ymmärtämisenä. Tiedon kriteeriksi on Perttulan mukaan omaksuttu vaatimus, että jokaisen tulee voida olla selvillä siitä, mitä tutkitaan eli mikä on se aihe, josta halutaan tietään jotakin. Tietämisen jaettava luonne taataan sillä, että käytetään yhteisiä käsitteitä. (Emt.)

4.3.4 Usko

Tiedon lailla usko on rakennettua ymmärtämistä ja saa aiheensa ideaalisesta elämäntilanteesta. Uskoa rakennetaan tietoa useammin tunteista ja erityisesti tunnetihentymistä. Uskolla on tärkeää, että se kestää. Tunteista juuri tunnetihentymät ovat rakennettavissa ja voivat sellaisina tukea uskon jatkuvuutta. Uskon kokemusten ympärille muodostuu samaan tapaan uskovia ideologioita ja niihin sitoutuneita ryhmiä. Ne saavat esimerkiksi poliittisen tai uskonnollisen luonteen. Samanlaista tapahtuu myös tiedon yhteydessä, jolloin muodostuu esimerkiksi koulukuntia ja teoreettisia traditioita. (Perttula 2005, 130-131.)

Tulevaisuuteen usko suhtautuu huolettomammin kuin tieto. Tähän on varaa, koska tulevaisuus on uskon kokemuksessa epäilyksetön. Tulevaisuutta on niin kauan kuin on toivoa. Toivoa on aina tai ainakin niin kauan kuin uskoa. Uskon kokemuksen aihe on luonteeltaan yliajallinen. Samaa elämänmuotoa toteuttavat ihmiset käsittävät tämän kiintopisteen samankaltaisella tavalla. Ei olisikaan muutoin kysymys uskon kokemuksesta, vaan kokemus muuttuu luontevimmin tunteeksi. (Perttula 2005, 130-131.)

Tiedeyhteisössä on uskova kiintopiste, tätä kutsuttiin ennen totuudeksi, mutta tämänhetkiset tiedeyhteisöt uskovat enemmän yhdessä hyväksytyyn. Inhimillisenä yhteisönä tiedeyhteisöllekin on tärkeää, että sillä on aina jokin uskon yhteinen kohde. Mikäli tiedeyhteisöissä luovuttaisiin uskovasta

peruspilarista, niin ne jäisivät tulevaisuuden osalta tietoon sisältyvän epävarmuuden ja uskon aiheina olevien tunteiden varaan. Oman ja yhteisön uskottavuuden vuoksi on tarpeen uskoa. (Perttula 2005, 132.)

5 KERTOMUKSET TIEDON RAKENTAJINA

5.1 Narratiivinen lähestymistapa

Tutkimuksessa narratiivisuus viittaa lähestymistapaan, joka kohdistaa huomionsa kertomukseen tiedon välittäjinä ja rakentajina. Kertomuksen ja tutkimuksen suhdetta voidaan tarkastella kahdesta päänäkökulmasta. Toisaalta tutkimus käyttää materiaalinaan usein kertomuksia. Toisaalta tutkimus voidaan käsittää kertomuksen tuottamiseksi maailmasta. (Heikkinen 2001, 116.) Omassa tutkimuksessani käytän kertomuksia materiaalina. Kertomuksia on lainattu suoraan ja kertomuksista on nostettu teemoja, joita tulkitseen itse sekä lähdekirjallisuuden avulla. Osaltaan tutkimukseni myös tuottaa kertomusta maratonjuoksijoiden maailmasta. Tämä ilmenee myös siten, että olen tuottanut tyyppikertomuksen maratonjuoksijasta ja hänen harjoittelustaan.

Käsite narratiivisuus on peräisin latinan kielestä. Latinan kielen substantiivi narratio tarkoittaa kertomusta ja verbi narrare kertomista. Kantasanat ovat englannin kielessä muuntuneet substantiiviksi narrative ja verbiksi narrate. Suomenkielessä käsitteelle ei vakiintunut nimitystä. Narratiivia käytetään usein synonyymina sanojen kertomus ja tarinan kanssa. (Heikkinen 2001, 116.) Itse käytän narratiiveista synonyymia kertomus, koska se kuvaa maratonjuoksijoiden kertomia ajatuksia paremmin kuin sana tarina.

Tarinan käsite on kuljettanut metodisia ja teoreettisia ideoita tieteenalalta toiselle. Tarinoiden tutkiminen on tuonut uutta näkökulmaa jo aiemmin käynnissä olleeseen keskusteluun eri tieteenaloilla. Vaikka tarinan käsite yhdistääkin eri tieteenaloilla tehtävää tutkimusta, niin jokaisella tieteenalalla on kuitenkin omat erityislaatuiset tutkimuskysymyksensä. Narratiivisen

tutkimuksen tarkoituksena on tutkia kertomuksia sinänsä, niiden yleisiä rakennuspiirteitä, lajityyppejä ja traditioita. (Hänninen 2000, 16.)

Hänninen (2000, 130) puhuu ihmisen sisäisestä tarinasta. Tämä on tajunnallinen tulkintamalli, jonka avulla ihminen jäsentää itselleen omaa elämäntilannettaan, määrittelee identiteettinsä, arvonsa, tavoitteensa ja asemansa suhteessa muihin ihmisiin. Narratiivin käsitettä juuri tässä merkityksessä ovat käyttäneet monet filosofit ja psykologit. Ihmisen sisäinen tarina luo silleen menneestä nykyhetken kautta tulevaan. Sisäinen tarina voidaan nähdä ikään kuin valonlähteenä, jonka valossa asiat näyttävät arvokkaina tai arvottomina. (Emt.)

Ihmiset ymmärtävät itseään kertomusten kautta. Rakennamme identiteettiämme tarinoiden välityksellä, narratiivisesti. Konstruktivismi korostaa käsitystä, että ihmiset rakentavat tietonsa ja identiteettinsä kertomusten välityksellä. Jokaisen ihmisen käsitys omasta itsestään ja maailmasta on alati kehkeytyvä kertomus, joka rakentuu ja muuttuu muotoaan koko ajan. Kaikille yhteistä todellisuutta ei ole, vaan eri tavoin ihmismielissä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksissa konstruoituvia todellisuuksia. Tutkimuksessa kyetään tuottamaan jokin autenttinen näkökulma todellisuuteen, mutta uskomus objektiiviseen totuuteen hylätään. (Heikkinen 2001, 118-119.) Oma tutkimukseni on siis näkökulma maratonjuoksijoiden kokemuksista. Ei suinkaan totuus siitä, mitä kaikki maratonjuoksijat kokevat.

Konstruktivismissa tutkimuskohde on yksilöllinen merkityksellistäminen ja maailmarakentaminen (Suoranta 1997, 19). Konstruktivismissa ihminen rakentaa tietonsa aikaisemman tietonsa ja kokemusten varaan. Kun ihminen saa uusia kokemuksia ja keskustelee muiden ihmisten kanssa, niin näkemys asioista muuttuu muotoaan. Tästä näkökulmasta tieto on kertomusten kudelman, joka saa jatkuvasti uutta materiaalia alati uusiutuvasta kulttuurisesta tarinavarannosta ja liittyy siihen takaisin. Tutkimuksessa narratiivisuus toimii jatkuvasti kahteen suuntaan. Kertomukset ovat tutkimuksen lähtökohta ja lopputulos. Tutkimuksessa rajattu tutkimusmateriaali rakentaa uuden tarinan uudesta näkökulmasta. Tutkimuksessa raportti liittyy uudelleen tutkimustiedon kertomusvarastoon, tieteelliseen keskusteluun. Tässä keskustelussa todellisuutta

piiritetään sanojen ja kertomusten avulla loputtomiin. (Heikkinen 2001, 119-120.)

Maratontutkimuksessani tutkimustiedon kertomusvarastoa edustaa lähdekirjallisuus, aiemmat tutkimukset juoksijoista, mutta myös yleensä liikuntaan liittyvistä kokemuksista ja merkityksistä. Maratonjuoksijoiden kertomuksista olen muodostanut uuden tarinan mielestäni ainakin osittain uudesta näkökulmasta. Kun maratonjuoksua on tähän saakka tutkittu hyvin paljon fyysisestä näkökulmasta, niin olen pyrkinyt tutkimuksessani luomaan oman näkökulmani tutkittavien maratoonareiden mielen salaisuuksiin.

Narratiivi antaa alati muuttuvalle, liikkuvalla ja jopa kaottiselle elämälle rakenteen. Ihminen ajattelee, havaitsee, kuvittelee ja tekee moraalisia päätöksiä suhteessa kulttuurissamme vallitseviin narratiivisiin malleihin. Kertomalla tapahtumille ja omalle elämälle syntyy alku, keskikohta, ennakoitava tulevaisuus ja loppu. Humanistisessa psykologiassa narratiivisuus on keino ymmärtää henkilökohtaista kasvua ja kokemusta. (Saastamoinen 1999, 167-168.) Juokseminen ja juoksun harjoittelu on henkilökohtaista kasvua parhaimmillaan. Ei ainoastaan fyysisessä mielessä, vaan myös psyykkisessä mielessä. Maratonjuoksu on matka ihmisen psyykeen. Tätä asiaa käsittelem tarkemmin aineiston tulkinnan yhteydessä.

Narratiivisessa tutkimuksessa huomio kohdistuu siihen, millä tavalla tutkittavat yksilöt antavat asioille merkityksiä tarinoidensa kautta. Narratiivinen tutkimus eroaa perinteisistä laadullisista tutkimuksista siinä, että huomio kohdistetaan ihmisten autenttisiin kertomuksiin. Useimmiten laadullisissa tutkimuksissa kerätään tietoa edeltä suunniteltujen ja jäsennettyjen haastattelukysymysten tai kyselylomakkeiden sekä osallistuvan tai suoran havainnoinnin avulla. Tällaisissa tutkimusotteissa merkityksenanto perustuu tutkijan sanoihin ja ajatteluun. Narratiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkijan ja tutkittavan yhteisen merkityksen luomiseen. (Heikkinen 2001, 129.)

5.2 Narratiivisen aineiston käsittely

Polkinghornen (1995, 6-8) mukaan narratiivinen aineisto voidaan käsittelytavan perusteella jakaa kahteen luokkaan. Hän jakaa aineiston narratiivien analyysiin (narrative analysis) ja narratiiviseen analyysiin (narrative analysis). Polkinghornen mielestä nämä ovat kokonaan erilaisia narratiivisen tutkimuksen tapapoja. (Emt.)

Narratiivien analyysissä huomio kohdistetaan kertomusten luokitteluun erillisiin luokkiin esimerkiksi tapaustyyppinen, kielikuvien tai luokittelun avulla. Narratiivisessa analyysissä painopiste on puolestaan uuden kertomuksen tuottamisessa aineiston kertomusten pohjalta. Narratiivinen analyysi ei kohdista huomiota aineiston luokitteluun, vaan se rakentaa aineiston pohjalta uuden kertomuksen. Uusi kertomus pyrkii tuomaan esiin aineiston kannalta keskeisiä teemoja. (Heikkinen 2001, 122.)

Tutkimukseni on lähinnä narratiivien analyysiä, sillä luokittelen kertomuksia erilaisiin teemoihin ja pienempiin aineistoyksiköihin. Tämän luokittelun perusteella tarkastelen narratiiveja tarkemmin, vertailen niitä keskenään ja etsin narratiiveille yhteisiä piirteitä. Tutkimuksessani käytän myös narratiivista analyysiä, koska olen aineiston pohjalta rakentanut tyyppikertomuksen, joka kuvaa aineiston kannalta keskeisiä teemoja.

Narratiivien ja narratiivisten rakenteiden tutkimista sekä niiden vaikutusten teoriaa ja tutkimusta kutsutaan myös käsitteellä narratologia. Termin la narratologie esitti ensimmäisen kerran vuonna 1969 venäläinen Tzvetan Todorov teoksessaan *Grammaire du Décameron*. Narratologialla on kuitenkin moninaiset juuret 1900-luvun kirjallisuusteoriassa. (Hägg, Lehtimäki & Steinby 2009, 7-22.)

Narratiivista lähestymistapaa edustavien tutkijoiden mukaan narratiivinen lukutapa vaatii kolmen eri kertomuksen jatkuvaa keskinäistä dialogia; kertojan äänen mukanaoloa, taustateoriaa ja lukijan reflektiivistä aineiston tulkintaa ja lukutapaa. (Kujala 2007, 27). Tekstin ja teorian keskinäinen riippuvuus, vuorovaikutus ja yhteen kietoutuneisuus ovat pitkään tiedostettu narratologiassa.

Analyysin kohteena oleva teksti ja sen rakenne säätelevät analyysiä merkittävästi. Voidaan ajatella, että tulkinnan ohjeet ovat ikään kuin rakennettu sisään kertomukseen. Se, mitä teksteistä löytyy, riippuu käsitteistä, joiden avulla tekstiä luetaan. Tulkintaa ei kuitenkaan pitäisi testata vain teksteillä ja niiden rakenteilla, vaan suhteuttaa nämä tulkinnat kyseisen tulkintayhteisön konventioihin. (Lehtimäki 2009, 43.)

Tutkimuksessani aineisto eli maratonjuoksijoiden kertomukset säätelevät tekemääni analyysiä varsin merkittävästi. Teen tulkintoja nimenomaan kertomusten esiin nostamien ajatusten pohjalta. Tulkintayhteisönä ovat pitkälti kasvatustieteeseen, psykologiaan ja liikuntaan liittyvät käsitteet ja kirjallisuus.

Narratiiviselle tutkimukselle löytyy menetelmäkirjallisuudessa useita eri analyysitapoja. Tärkeimpiä analyysin lähtökohtia on se, ollaanko kiinnostuneita kertomusten sisällöstä vai sen muodosta. Siis ollaanko kiinnostuneita siitä, mitä ihmiset kertovat vai miten ihmiset sen kertovat. (Laitinen & Uusitalo 2008 131.) Omassa tutkimuksessani olen kiinnostunut ensisijaisesti kertomusten sisällöstä eli siitä, mitä maratonjuoksun harrastajat kertovat kokemuksistaan. Toki myös se, miten juoksijat kertovat kokemuksistaan näkyy tutkimuksessani. Aineistotteet olen kerännyt nimenomaan sellaisista kertomuksissa, että ne mahdollisimman elävästi ja avoimesti kuvaavat käsiteltävää teemaa.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykseni on: Millaisia kokemuksia ja elämyksiä ihminen saa juoksemisesta? Tutkimuksessani pyrin vastaamaan siihen millaisia kokemuksia, merkityksiä ja elämyksiä ihminen saa juoksemisesta psyykkisellä tasolla. En käsittele tutkimuksessani ollenkaan maratonjuoksun fyysistä harjoittelua, maratonjuoksun aikoja ja muita vastaavia asioita. Tutkittavat olen rajannut koskettamaan vain täyspitkän maratonin juosseita ihmisiä.

Tutkimuskysymystä pohtiessani olen päätenyt vain yhteen pääkysymykseen eli kokemusten tutkimiseen juoksemisesta. Tutkimuspyynnössäni pyysin tutkittavia myös vastaamaan, miten ja miksi he ovat aloittaneet maratonjuoksuharrastuksen. Tähän kysymykseen monikaan tutkittavasti ei ollut vastannut. Siksi rajasin tämän aihepiirin pois tutkimuksestani.

6.2 Aineistonhankinta, analyysi ja tutkittavien kuvaus

6.2.1 Aineistonhankinta

Tutkimukseni aineistona ovat maratonjuoksua harrastavien ihmisten kertomukset eli narratiivit. Tavoitteenani oli saada 10 kertomusta Facebookissa olevilta kavereilta, jotka tunnen henkilökohtaisesti yhtä lukuun ottamatta. Tiesin näistä 10 Facebook-kaverista, että jokainen on joskus juossut täyspitkän maratonin. Huomasin kuitenkin, että Facebookin kaverini olivat lähes kaikki miehiä. Tämän vuoksi menin Rovaniemen Marathonin lähtöpaikalle 30. kesäkuuta 2012. Selostin 6 eri naiselle ja 1 miehelle tutkimukseni tavoitteet lyhyesti. Sain heiltä sähköpostiosoitteet ja lupasin lähettää heille tutkimuspyynnön heti seuraavalla viikolla.

Kirjoitin sähköpostilla maratonjuoksun harrastajille, että pyrin löytämään vastauksia siihen, millaisia kokemuksia, merkityksiä ja elämyksiä ihminen saa juoksemisesta myös ei-fyysisellä tasolla. Kerroin juoksuharrastajille, että olen rajannut tutkimukseni koskemaan vain täyspitkän maratonin jossakin elämänvaiheessa juosseisiin henkilöihin. Pyysin maratonjuoksun harrastajia kirjoittamaan 1-5 sivun mittaisen vapaan kertomuksen siitä, millaisia kokemuksia, merkityksiä, tunteita ja elämyksiä juoksuharrastus on heissä herättänyt. Lisäksi toivoin heidän kirjoittavan, miten maratonjuoksu liittyy heidän arkipäivään sekä miten tutkittava on aloittanut maratonjuoksun ja mahdollisesti sen lopettanut. Korostin tutkimuspyynnössäni, että tutkittavat esiintyvät tutkimuksessani anonymisti. Pyysin heiltä kuitenkin itselleni nimen ja iän.

Lähetin 4.heinäkuuta 2012 tutkimuspyynnön (liite 1) 23 eri henkilölle. Tutkimuspyynnön uudistin 25. heinäkuuta 2012. Lisäksi lähetin 21.elokuuta 2012 sähköpostin uudelleen niille, jotka eivät olleet vastanneet.

Sain sähköpostitse yhteensä 11 kertomusta. Näistä Facebook-osoitteiden kautta tuli 7 ja Rovaniemen Marathonilta saamieni osoitteiden kautta 4. Kertomuksen kirjoittaneista naisia on 4 ja miehiä 7. Kun Suomessa noin neljäsosa maratonin harrastajista on naisia, niin naisilla on tutkimuksessani hieman yliedustusta. En näe tällä olevan suurtakaan merkitystä, koska en vertaile naisten ja miesten kertomuksia keskenään. Toisaalta näen, että naisten määrä lisää tutkimukseni edustavuutta. Tutkimukseen vastanneista 6 on Lapin maakunnasta ja 5 muualta Suomesta.

Saamani kertomukset ovat kaikki hyvin vapaalla tyylillä tehtyjä kertomuksia. Lyhin kertomuksista on yhden sivun mittainen ja pisin neljän sivun mittainen. Kaikki kertomukset on kirjoitettu rivinvälillä yksi ja leveällä marginaalilla. Yhteensä kertomuksista kertyy tekstiä 24 sivua.

6.2.2 Analyysi

Ensimmäisellä lukukerralla ihmettelin kertomusten tekstejä. Huomasin heti, että maratonjuoksun kertomusten kirjoittajat eivät olleet malttaneet noudattaa pyyntöäni kirjoittaa vain ei-fyysisen puolen elämyksistä. Monessa kertomuksessa puhuttiin esimerkiksi maratonajoista, juoksulenkkien pituudesta ja juoksukenkien laadusta. Maratonjuoksun fysiologiaa ja käytäntöä koskevat kohdat karsin tutkimuksestani pois kolmannella lukukerralla. Havaitsin heti ensimmäisillä lukukerroilla, että tutkimusaineisto on tutkimukseni kannalta hyvinkin rikas. Tutkittavat kertoivat pääosin juuri niistä asioista, joita tutkimuspyynnössäni olin esittänyt.

Luin vielä aineiston kertomukset eri näkökohtia puntaroiden uudelleen neljään kertaan. Sen jälkeen aloin etsiä sieltä yhteisiä teemoja, jotka koodasin erivärisillä kynillä tekstiin. Koodaamisen jälkeen kokosin eri aineistoyksiköt kahdeksaan eri teema-alueeseen. Seuraavaksi laadin kullekin teema-alueelle sitä parhaiten

kuvaavan otsikon, ja kirjoitin lyhyesti teema-alueetta kuvaavan tekstin. Teema-alueiden sisältöä kuvaavat mielestäni parhaiten suorat lainaukset, aineisto-otteet.

Poimin jokaiseen teema-alueeseen 2-5 sitä parhaiten kuvaavaa aineisto-otetta. Joidenkin teemojen osalta aineisto-otteiden valitseminen oli vaikeaa, koska aineistoista löytyy runsaasti hyvää tekstiä kuvaamaan teemoja. Aineisto-otteiden valinnassa en pyrkinyt mihinkään tasapuolisuuteen eri kertomusten välillä, vaan jostakin kertomuksesta lainauksia tuli huomattavasti enemmän kuin toisesta. Jo tässä vaiheessa ajattelin, että tulen tulkitsemaan aineisto-otteiden sisältöä lähdekirjallisuuden avulla. Halusin kuitenkin ensin puhtaasti tarkastella aineistoa ennen siirtymistä tulkintaan ja lähdekirjallisuuden käyttöön. Tavoitteeni on, että tutkittavien ääni kuuluu aitona ja kirkkaana tutkimuksessani.

Analysoidessani maratonjuoksijoiden kokemuksia ja heidän antamiaan merkityksiä juoksemiselle olen jakanut aineiston kahdeksaan eri teema-alueeseen. Kuhunkin teema-alueeseen olen koontanut merkitysisällöltään lähellä olevia tai samansisältöisiä aineistoyksiköitä, jotka esiintyvät kertomuksissa. Olen nimennyt teema-alueet sen mukaan millaiset kokemukset ja merkitysisällöt sen piirissä nousevat keskeisimmin esille. Lisäksi kerron mitä tyypillisiä sisältöjä teeman alla esiintyy. Kunkin teeman alle olen poiminut suoria lainauksia, aineisto-otteita maratonjuoksijoiden kertomuksista. Aineisto-otteiden näen parhaiten kuvaavan teema-alueiden sisältöä.

Teemakortisto on apuväline myös muunlaisten kuin teemahaastattelurungon pohjalta analysoitavien aineistojen käsittelyssä. Se toimii esimerkiksi elämänkerta-aineistojen analyysin perustyökaluna. (Eskola & Suoranta 1998, 154.) Tein teemakortiston kertomus kerrallaan. Poimin jokaiselle kahdeksalle eri teemalle teemakorttiin aineistoyksiköt, jotka kuvaavat teemaa.

Eri teemojen sisältöä ja merkitystä tulkitsen lähdekirjallisuuden avulla sekä omalla pohdinnalla. Tulkinta- ja pohdintavaiheessa huomasin sen, että teemat ikään kuin esiintyvät limittäin keskenään eli ne tukevat toisiaan. Tällöin sama aineistoyksikkö voi esiintyä monen eri teeman alla jossakin toisessa muodossa.

Parhaiten tällaista usean teeman alla esiintyvää aineistoyksikköä kuvaa psyykkisyys, joka tavalla tai toisella esiintyy jokaisessa teema-alueessa.

Kokonaisuutena maratonjuoksijoiden kertomuksissa lähes kaikissa esiintyy useita kahdeksasta teemasta. Monessa kertomuksessa ovat mukana kaikki kahdeksan teemaa. En kuitenkaan lähde tekemään niistä määrällistä analyysiä, koska kyseessä on laadullinen tutkimus. Kuvaan kuitenkin sanallisesti, mitkä teemat esiintyvät selvästi eniten ja toisaalta, mitkä vähiten.

Tutkimuksen kirjoittamisen aikana luin aineiston läpi kahdeksan eri kertaa. Lisäksi luin aineiston vielä kerran läpi tehdessäni tyypikertomusta sekä lisäksi vielä valmistautuessani esittelemään tutkimukseni gradu-seminaarissa. 9. tammikuuta 2013.

Opinnäytetekstejä kritisoidaan usein, että ne ovat puhdasta referointia. Aikaisemmin valtaosa tekstistä käsitti tutkimuksen taustatekijöiden selittämisen sekä niihin liittyvän referoinnin. Nykyään tieteellisen tekstin tulisi keskittyä tutkimuksen tuloksiin ja niiden selittämiseen. (Uljas-Rautio 2008, 18-19.) Omassa tutkimuksessani olen yrittänyt asettaa pääpainon aineiston tarjoamiin mahdollisuuksiin. Tosin eri teemoja käsitellessäni olen referoinut runsaasti lähdekirjallisuutta. Tämä lähdekirjallisuuden käyttäminen on kuitenkin lähtenyt aineiston tarjoamien mahdollisuuksien pohjalta.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineisto-otteiden valinta on tehtävä huolella, ja niin että kaikki aineistossa esiintyvät merkitysyksiköt ja sisällöt tulevat huomioituksi. Otteiden avulla lukijalle osoitetaan tutkijan tekemien johtopäätösten oikeutus. Pyyntö kirjoittajalle on pääsääntöisesti se, että hän selittää täsmällisesti sen, millä perusteella hän on valinnut ne lainaukset, jotka tekstissä esiintyvät. (Jokinen 2008, 246.) Tutkimukseni aineistositaatit, aineisto-otteet olen valinnut sillä perusteella, että ne elävöittävät ja kirkastavat käsiteltävää teemaa. Aineisto-otteet myös osaltaan vahvistavat tulkintoja. Aineisto-otteet kuvaavat aidosti maratonelemää.

6.2.3 Tutkittavien kuvaus

Olen antanut jokaiselle tutkimukseen osallistuvalla 11 maratoonarille peitenimen, jotta he säilyvät anonyminä. Seuraavassa on tutkimukseen osallistuneiden taustatietoja. Toisilla tietoja on hieman enemmän, koska he ovat kertoneet tarkemmin itsestään.

Ile on 38-vuotias mies. Hän juoksi ensimmäisen maratonin vuonna 2008 ja nyt juossut 3 täyspitkää maratonia sekä lisäksi muutamia puolimaratoneita. Hän harrasti nuorempana aktiivisesti jalkapalloa. Omat lahjat eivät riittäneet jalkapallouralle, joten hän lopetti aktiivisen pelaamisen. Juoksemisesta hänellä jäi jalkapallouraltaan hyvin ikäviä muistoja, koska jalkapalloharjoituksissa juostiin 5-10 kilometrin kovavauhtisia lenkkejä lähes aina verenmaku suussa. Urheiluharrastukset jäivät pitkäksi aikaa, kunnes hän noin kymmenen vuotta sitten aloitti juoksu-harrastuksen. Siihen kimmokkeena toimivat osaltaan teknologiaan viehättyneelle ihmiselle uudet sykemittarit, joilla pystyy tarkkailemaan juoksuvauhtiaan. Ile jatkaa juoksemista, mutta ei ole mikään himoharjoittelija. Välillä voi mennä pari viikkoa juoksemattakin.

Hara on 53-vuotias mies, joka on juossut elämänsä aikana 61 kokonaista maratonia. Haran arkielämään juokseminen on liittynyt jo 40 vuoden ajan. Hän harrasti nuorempana kilpajuoksua. Kouluajana hän usein juoksi kouluun tai kotiin koulukavereiden tuodessa koululaukun. Hara korostaa juoksemisen tuomaa terveyttä ja terveitä elämäntapoja, koska suvussa on paljon sydän- ja verisuonitauteja. Hän jatkoi aktiivista juoksemista myös kilpaurheilu-uran jälkeen. Hara juoksee edelleen säännöllisesti ja oli kertomuksen laadinnan aikoihin valmistautumassa uuteen maratonjuoksuun. Hän on laskenut elämänsä aikana juosseen yhteensä noin 160 000 kilometriä eli hän on juossut neljä kertaa maapallon ympäri.

Jusa 27-vuotias mies. Hän on juossut 8 maratonia, joista yhden joutui keskeyttämään. Hän harrasti aiemmin juoksemista hyvin satunnaisesti. Työpaikan tarjoama 300 euron bonus puolimaratonin juoksemisesta alle 2 tunnin sai hänet harjoittelemaan säännöllisemmin. Pian hän jäi koukkuun juoksemiseen

ja oli valmis ensimmäiselle maratonille. Viiden aktiivisen harjoitteluvuoden aikana maratonaika on parantunut joka vuosi. Jusa ei ole mikään himoharjoittelija, sillä usein syksyn maratonille säännöllinen harjoittelu alkaa vasta kesäkuussa. Hän on tutkimuksiin osallistuvista nuorin. Ilmeisesti ikä sallii sen, että muutaman kuukauden säännöllisellä harjoittelulla maratonaika vielä paranee.

Riku on 65-vuotias mies. Hän on juossut 30 maratonia. Riku aloitti juoksuharrastuksen 1990-luvulla kärsittyään sitä ennen alkoholiongelmasta, ylipainosta ja muista terveysongelmista. Liikuntaharrastuksen myötä hän sai terveytensä takaisin ja raitistui. Maratonharrastuksen myötä juoksemisesta ja liikunnasta tuli erottamaton osa jokaista arkipäivää. Polvivammat ovat nykyisin estäneet maratonjuoksun, mutta juoksu, kävely ja muu liikunta jatkuvat nykyisinkin päivittäin. Hän pyrkii liikkumaan vähintään tunnin joka päivä. Raittiina hän on ollut yli 20 vuotta.

Sassa on 44-vuotias nainen. Hän on juossut 6 maratonia. Sassa on harrastanut liikuntaa naperoiästä lähtien. Hän kilpailikin eri lajeissa aina yläluokille saakka, mutta sen jälkeen liikunta muuttui epäsäännölliseksi. Kuntoremontin hän aloitti kolmikymppisenä kuntosaliharjoittelulla ja lenkkeilyllä. Vajaa kymmenen vuotta sitten hänelle vain singahti ajatus, että hän haluaa kokea tunteen, mitä maratonjuoksu tuo tullessaan. Hän treenaa vuoden säännöllisesti ja kipaisee kesäisin maratonin, jonka jälkeen voi syödä hyvin ja lomailla pari viikkoa. Juoksuharrastus on hänelle osa arkea. Kun hän on pari kertaa joutunut pitämään muutaman kuukauden tauon juoksemisessa, niin se on tuottanut hänelle suurta tuskaa.

Päkä on 52-vuotias nainen, joka on juossut 33 täyspitkää maratonia. Hän aloitti juoksuharrastuksen kolmikymppisenä. Aluksi hän juoksi yksin, mutta kaverit houkuttelivat hänet Suomi Juoksee -viestiin, johon hän osallistui useampia kertoja. Suomi Juoksee -viesti on koko Suomen halki juostava viesti, johon osallistuu työpaikka-, yhdistys ja seurajoukkueita. Kavereiden kannustamana hän lähti mukaan maratonkouluun ja juoksi ensimmäisen maratoninnsa. Nykyisin Päkä harrastaa maratonjuoksua ja muuta kestävyysliikuntaa säännöllisesti.

Ellu on 55-vuotias nainen ja juossut 38 maratonia. Hän on harrastanut liikuntaa koko ikänsä ja myös ammatinvalinta on kannustanut liikunnan harrastamiseen. Reilu 20 vuotta sitten hän oli perustamassa naisten sporttiklubia, minkä myötä hänellä heräsi kiinnostus juoksemiseen. Ensimmäisen puolimaratonin hän juoksi vuonna 1990 ja kahta vuotta myöhemmin kokonaisen maratonin. Siitä lähtien hän on juossut kokomaratonin pari kertaa vuodessa. Ellu on nykyisin positiivisesti riippuvainen kestävyysliikunnasta. Oman harjoittelun lisäksi hän on toiminut vetäjänä paikallisessa maratonkoulussa.

Mara on 67-vuotias mies, jolla on takanaan 58 kokomaratonia. Armeijan jälkeen hän ei harrastanut liikuntaa juuri ollenkaan, kunnes reilu ylipaino herätti hänet harvakseltaan liikkumaan. 33-vuotiaana. Tässä vaiheessa kengännauhojen sitominenkin aiheutti hänelle ähkimistä. Maratonjuoksuun hänet innoitti työkollega, joka pienoisesta pyylevyydestään huolimatta juossut ensimmäisen maratonin. Mara juoksi ensimmäisen maratonin 45-vuotiaana. Sen jälkeen hän on juossut 2-3 maratonia vuodessa. Kertomusta kirjoittaessaan hän oli jälleen valmistautumassa uuteen maratonkokemukseen.

Artsi on 55-vuotias mies, joka on juossut 33 maratonia. Nuorempana hän ei juuri liikunnasta välittänyt. Kavereiden kanssa suoritettu leikkimielinen kymmenottelu herätti hänessä innostuksen juoksuharjoitteluun. Netistä ei oikein löytynyt juoksemisesta tietoa, mutta hän tilasi Juoksija-lehden ja alkoi harjoitella sieltä löytyvien ohjeiden mukaan. Nykyään hän pyrkii juoksemaan maratonin sekä keväällä että syksyllä. Talvella pitkät hiihtotapahtumat kuuluvat myös ohjelmaan. Maratoniin valmistautumisen hän kokee eräänlaisena projektina ja haluaa olla hyvässä kunnossa osallistuessaan maratonille. Marras-joulukuussa Artsi pitää harjoittelutauon.

Annu on 42-vuotias nainen. Hän on juossut 16 maratonia. Annu on harrastanut liikuntaa koko elämänsä ajan, ja nuorten sarjoissa hän hiihti ja juoksi kilpaa. Ensimmäisen maratonin oli hänelle kokeilu, että jaksako hän juosta niin pitkän matkan. Nykyisin hän sanoo olevansa kuntourheilija, mutta toisaalta hän lähtee hakemaan jokaisella maratonilla tulosparannusta. Juoksemiseen yllyttävät myös

kaksi koiraa, jotka tarvitsevat rotunsa vuoksi pitkiä lenkkejä pysyäkseen kunnossa.

Maukka on 56-vuotias mies ja juossut 3 maratonia. Hän harrasti nuoruudessa kilpajuoksua. Hän tykkäsi erityisesti tehdä pitkiä hitaita juoksulenkkejä metsäpoluilla. Liikuntaharrastus jatkui monipuolisena urheilu-uran jälkeen. Maratonjuoksun lisäksi hän harrastaa nykyisin kilpapelintähtä. Lumessa juokseminen on hyvää harjoittelua myös maratonille. Maukka ei koe itseään maratoonariksi, vaan maratonkokeilut ovat itsensä voittamisen kokeiluja. Hän harrastaa lenkkeilyä ja kilpapelintähtä lisäksi avantouintia, kuntopyöräilyä ja umpihankijuoksua. Hän kuvaa itsellään olevan sadistisia taipumuksia itsensä räähkäämiseen.

7 MARATOONAREIDEN KOKEMUKSIA JUOKSEMISESTA

7.1 Juokseminen auttaa ajattelua

Yhtä kertomusta lukuun ottamatta kaikki maratoonarit kertoivat ajattelevansa juoksuharjoittelun aikana monenlaisia asioita liittyen työhön, perhe-elämään, harrastuksiin tai lenkin ympäristön maisemiin. Ajattelun avulla he kertovat saavansa uusia ideoita. Ajatusta pitkään vaivanneet ongelmat saattavat löytää ratkaisun juoksemisen aikana. Lisäksi monet kokevat, että stressi laukeaa parhaiten juoksulenkillä. Tähän teema-alueeseen olen koonnut aineistoyksiköt ajattelu, ideat, stressin laukeaminen, yksinäisyys, terapeuttisuus ja rentoutuminen.

Ihminen osaa luonnostaan ajatella ja ilmaista ajatuksiaan. Jokaisen yksilön ajattelu on ainutlaatuista ja omakohtaista. Ajattelemisen tapahtuu aivoissa. Se on ulkoiselta luonteeltaan hermosähköistä värähtelyä. Ajattelu ilmenee tajunnanvirrassa sisäkohtaisena kokemuksena. Tajunnanvirrassa tunteet, mielteet, tahtomukset ja oivallukset seuraavat toisiaan. Ajattelu on toimintana mielensisäistä, mutta ajattelun tuottamat ajatukset voiva irtautua ja tavoittaa

jonkin toisen ihmisen tajunnan. Tällöin ajatus ei ole pelkästään yksilön hermotoimintaa tai mielensisältöä. Siitä muodostuu ilmaisu. Ilmaisua voi olla puhuttu, kirjoitettu, soitettu, piirretty tai jollakin muulla tavalla ilmaistu. Usein vasta ajatuksen ilmaiseminen jollakin tavoin tekee ajattelijalle itselleen selväksi, mitä hän ajattelee ja mitä hänen ajatuksensa ovat. Tajunnassa vilahtelee monia mielikuvia, jotka ovat epäjärjestyksessä ja sekavia siihen asti, kunnes ne saavat ilmaisun. (Siitonen & Halonen 1997, 22-23.)

Lenkillä ajatus kirkastuu. Siniset ajatukset valtaavat mielen. Velatkin alkavat tuntua saatavilta. Monta suurenmoista ajatusta pulpahtaa mieleen. Jos en laita niitä heti kotiin tultuani paperille, ne ajatukset pakkaavat unohtumaan valitettavasti saman tien. (Mara)

Lähes kaikki tutkimukseen osallistuvat juoksun harrastavat näyttävät lenkeillään ajattelevan muutakin kuin juoksemista ja ohi valuvia maisemia. Useat saavat juoksemisen aikana uusia ideoita tai pystyvät ratkomaan jonkin mietintävaiheessa olevan asian. Juoksemisen aikana ajattelutoiminta on vilkasta. Yleensä liikunta vireyttää ajatustoimintaa. Tämän voi testata aivan arkipäiväisellä kokeella. Mikäli työpöydän ääressä jokin ongelma ei ratkea tai jokin asia ei muistu mieleen, niin jo muutaman kymmenen metrin kävelylenkki saattaa ratkaista asian. Näin olen ainakin itse kokenut.

Japanilainen kulttikirjailija Haruki Murakami (2011, 88) kirjoittaa, että on ihan sama missä, kestävyysjuoksijoiden kasvoniilmeet ovat joka paikassa samanlaiset. Kaikki näyttävät ajattelevan jotakin juostessaan. Välttämättä he eivät ajattele mitään, mutta he näyttävät siltä kuin ajattelisivat keskittyneesti. (Emt.)

Teokseen ”Minun maratonini” on koottu Helsinki City Marathonin juosseiden henkilöiden kokemuksia juoksemisesta (Kangasharju 2005). Hanna Gråsten-Salonen kertoo tasaisella vauhdilla liikkumisen olevan meditatiivista. Hänen mukaansa sitä voi verrata pienimuotoiseen hiljaisuuden retriittiin, kun matkan taittaa puhumatta kenellekään., olemalla vain omien ajatusten kanssa. Se on terapeutista. Juoksun aikana voi mennä pidemmänkin aikaa ajattelematta mitään. Välillä aivot taas työskentelevät niin vilkkaasti, ettei perässä tahdo

pysyä. Gråsten-Salosen mukaan juoksun aikana voi ratketa joku pulmakin tai syntyä joku uusi idea, rajana on vain mielikuvituksen avaruus. Juoksulenkillä tai ladulla saa työpäivän sekamelskan järjestykseen. Yleensä lenkiltä tai ladulta tulee virkistyneempänä kuin sinne lähti. (Kangasharju 2005, 53-54.) Vastaavanlaisia kokemuksia löytyy tutkimuksestani.

Oli jotenkin terapeutista kaikessa rauhassa tuulettaa ajatuksia ja käydä päivän tapahtumia juostessa läpi. Monesti hyvinkin hankalat asiat alkoivat kummasti lenkin aikana asiaa pohdiskeltuani tuntua vähemmän hankalilta. Eivät vain työasiat, vaan myös henkilökohtaiset asiat. Tässä mielessä koen juoksemisen myös hyvin terapeuttisena. (Ellu)

Haruki Murakami (2011, 19) kuvaa ihmismielen suhdetta juoksemiseen. Hän kirjoittaa juoksevansa tyhjiössä tai juoksevansa päästäkseen tyhjiöön. Murakamin mielestä ihmismieli ei voi olla täysin valkoinen, koska ihmisen tunteet eivät ole riittävän vahvoja tai johdonmukaisia pitämään yllä tyhjiötä. Juostessa tunteisiin tunkeutuvat ajatukset ja ideat pysyvät alisteisena tyhjiölle. Niiltä puuttuu sisältö. Tämän vuoksi ne ovat vain sattumanvaraisia ajatuksia, joita kertyy tyhjän tilan reunoille. Murakami kuvaa juostessa mieleen ilmaantuvia ajatuksia kuin pilviksi taivaalla. Pilviä tulee ja menee. Taivas pysyy koko ajan samana. Taivas on olemassa, mutta toisaalta ei ole olemassa. Taivaalla on samanaikaisesti olemus tai ei ole. Juoksijat vain hyväksyvät tämän valtavan laajuuden ja ahmivat sitä täysin siemauksin. (Emt.)

Juoksu tuo maalliset asiat toiseen valoon ja ne vaikeatkin asiat näkee uudelta kantilta, kun ongelma-asioiden ympärille kasautuneet stressihöyryt hieman hajoavat lenkin aikana. Luulen, että ilman lenkkien antamaa ”ajatusten laajenemista” olisin jäänyt omiin asemiini taistelemaan juuri sen ainoan ”oikean” ajatusmallini kanssa. (Hara)

Tutkittavista maratoonareista useat kertovat juoksemisen vähentävän stressiä. Juostessaan he pääsevät yksin ajatustensa kanssa. Ajatteleminen ja asioiden pohtiminen on helpompaa, kun kukaan muu ei ole häiritsemässä. Juostessa irrottaudutaan juoksun vietäväksi, ja samalla tutkiskellaan omaa sisintä. Juokseminen on ikään kuin terapiaa itsensä kanssa. Eräs tutkittava (Päkä) kuvaa osuvasti juoksemisen olevan ”pään nollausta” työpäivän jälkeen.

7.2 Juokseminen voi olla liikuntariippuvuus

Useimmat maratonaarit kokevat olevansa tietyllä tavalla riippuvaisia juoksemiseen. Heille juokseminen on elämäntapa. Muutama viikko tai muutama päivä ilman juoksulenkkiä saattaa aiheuttaa heille ahdistusta, ärtymystä ja huonoa oloa. Vaikka itse juokseminen on pitkälti fyysistä toimintaa, niin juoksijat kokevat sen vahvasti myös psyykkisenä harjoituksena. Teema-alueeseen olen poiminut aineistoyksiköt riippuvuus, addiktio, koukkuun jääminen, hengellisyys, psyykkisyys ja huume. Tässä yhteydessä huume tarkoittaa vertausta juoksemisen antamaan tunteeseen.

Käsitteitä riippuvuus ja addiktio käytetään usein rinnakkain. Vaikka jokainen ihminen on esimerkiksi riippuvainen toisista ihmisistä, niin addiktio ei silti ole kyseessä. Addiktio on pakonomainen riippuvuus, joka tuottaa välitöntä tyydytystä, mutta josta seuraa enenevästi haittaa ihmiselle itselleen. Addiktiosta on vaikea päästä yrityksistä huolimatta. Arkikielessä ilmiölle on ilmaisuvoimainen ja hyvä ilmaisu; olla koukussa. (Koski-Jännes, Jussila & Hänninen 1998, 24.)

Addiktio liitetään useimmiten ainekohtaiseen ja fyysiseen riippuvuuteen, kuten päihteisiin ja huumeisiin. Ainekohtaista ja fyysistä riippuvuutta korostavasta tulkinnasta on kuitenkin siirrytty yhä enenevässä määrin korostamaan addiktion psyykkistä ja sosiaalista puolta. Ihmiset voivat nimittäin kehittää kohtalokkaan riippuvuuden myös täysin ”viattomiin” asioihin, esimerkiksi ruokiin, liikuntaan, sukupuoliseen kanssakäymiseen ja rahapeleihin. Näissä riippuvuuksissa ei nautita mitään erityistä kemiallista ainetta, eikä niissä ilmene fyysiselle riippuvuudelle ominaisia vieroitusoireita. Addiktion elämyksellinen ja

käyttäytymisen pakonomaisuutena ilmenevä ominaisuus voi niissä silti olla päihderiippuvuuden kaltaista. (Koski-Jännes ym. 1998, 25-26.)

Ihmisellä voi tulla myös liikuntaan riippuvuussuhde. Glasserin (1986) mukaan positiiviseksi liikuntariippuvuudeksi nimitetään päivittäiseksi tavaksi muodostunutta liikuntaa sen myönteisten terveydellisten ja psyykkisten vaikutusten vuoksi. (Huttunen 2001, 613-614). Maratonkertomuksia tulkitsen siten, että lähes kaikilla tutkimukseeni osallistuneilla henkilöillä on jonkinasteinen positiivinen riippuvuus juoksemiseen. Kolmesta kertomuksesta käy selville, ettei näillä juoksijoilla ole tapana käydä lenkillä säännöllisesti, vaan juokсутauko voi helposti kestää useita viikkoja. Kuitenkin nämäkin kolme palaavat aina tauon jälkeen juoksemisen pariin. Eräs (Ile) tällaisesta tauon pitävistä kertoo, että hänellä on rauhallisempi olo, ja hän jaksaa paremmin kaikenlaisia arjen haasteita silloin, kun juoksukilometrejä kertyy. Ilmeisesti hänenkään ei kannattaisi pitää kovin pitkiä taukoja juoksuharjoittelussaan.

Juoksusta tuli säännöllistä ja jäin koukkuun lenkin jälkeiseen mielihyvän tunteeseen. (Jusa)

De Coverley Vealen (1987) sekä Adamsin ja Kirkbyn (1998) mukaan liikunnan tuottama nautinto voi kuitenkin joskus johtaa pakonomaiseen käytökseen. Tällöin harjoittelupakko uhkaa liikunnan harrastajan terveyttä tai haittaa lähisuhteita tai muuta elämää. Päivittäinen kova harjoittelu on muodostunut addiktioksi. Sen keskeyttäminen vamman tai muun syyn vuoksi laukaisevat vieroitusoireet, jotka esiintyvät ärtymyksenä ja muina psyykkisinä oireina. Addiktio saattaa ajaa etenkin keski-ikäisen miehen lenkille flunssassa, krapulassa tai rintakivussa, ja altistaa ihmisen äkilliselle sydänkuolemalle. (Huttunen 2001, 613-614.)

Tutkimukseni kertomuksista ei voi päätellä, että jollakin juoksijoista olisi pakonomainen tarve juoksemiseen esimerkiksi sairaana tai että juoksuharrastus häiritsisi heidän elämäänsä. Yhdessä kertomuksessa mainitaan sana addiktio, mutta se kirjoitettu kuvaamaan yleisesti maratonjuoksijoita, eikä niinkään tutkittavan omaa suhdetta juoksemiseen. Tästä on kuitenkin pääteltävissä, että

tietynasteisia addiktio-tapauksia esiintyy suuressa maratonjuoksijoiden perheessä. Joudumme joskus lukemaan lehdistä, että suuressa hölkkä- tai hiihtotapahtumassa joku on tuupertunut reitin varrelle. Tällaisesta uutisesta ei kuitenkaan pidä vetää liian pitkälle meneviä johtopäätöksiä, kun esimerkiksi 30 000 ihmistä lähtee juoksemaan maratonia, niin voi jo pitää varsin todennäköisenä, että joitakin sairaustapauksia tulee ilmenemään tapahtuman aikana. Ne eivät välttämättä johdu juoksijoiden addiktiosta, mutta toisaalta voivat joissakin tapauksissa johtuakin.

Useimmat harrastelijamaratoonarit pitävät maratonin jälkeen noin viiden päivän mittaisen juokсутauon. Koska juoksemisesta on tullut addiktio, lenkille on kuitenkin päästävä viimeistään viiden päivän kuluttua maratonista. Tosin osa maratoonareista juoksee kaksi maratonia yhdellä kertaa: ensimmäisen ja viimeisen. Huomattava osa jää kuitenkin koukuun. (Mara)

Nykyään julkisuudessa ihaillaan ihmisiä, jotka hymyilevät nuorekkaasti, pukeutuvat hyvin ja ovat olemukseltaan hoikkia. Ihmisen ulkokuori on saanut sisällön merkityksen. Nuorekkaan ihmisen hymyilevä hahmo on jollakin merkillisellä tavalla kiedottu järkevyyden kaapuun. (Heikkilä 2000, 100.) Ulkonäköriippuvuuden äärimmäinen muoto on bodaus, jota on jatkettava loputtomiin. Aina ei pelkkä harjoittelu riitä, vaan bodaukseen liittyvät kiinteästi hormonien käyttö. (Heikkilä 1995, 109.)

Maratonjuoksijoilla tuskin voidaan puhua ulkonäköriippuvuudesta. Vaikka maratoonarit luonnollisesti ovat hoikkia, niin heidän hoikkuutensa edustaa laihuutta. Kun maratoonari on äärimmäisen hyvin valmistautunut maratonjuoksuun, niin hänen poskensa ovat lommolla ja hän näyttää suorastaan nälkiintyneeltä. Tämä tuskin edustaa mitään ulkonäköriippuvuutta.

Liikunnalla, kuten juoksemisella voi olla myös tärkeä vaikutus toivuttaessa jostakin toisesta riippuvuudesta, kuten esimerkiksi päihteistä. Kemiallisen aineen aiheuttamasta fyysisestä riippuvuudesta toipumiseen tasapainoisella liikunnalla saattaa olla tärkeä osa, koska ruumiin käyttö tuo mielihyvää. Liikunta

tasapainottaa aivojen omia säätelyjärjestelmiä. Näin se osaltaan edesauttaa myös tunne-elämän tasapainottumista. Monelle alkoholistille urheilu on yritys kontrolloida elämäänsä. Retkahtaminen alkoholiin on helpompi sietää, kun vastapainoksi räökkää ruumistaan kunnolla. (Heikkilä 1995, 9-110.)

Tunnen henkilökohtaisesti monia ihmisiä, jotka kontrolloivat elämäänsä kovalla liikunnalla. Monen päivän ryyppäämisen jälkeen he aloittavat viikkojen kuntokuurin, kunnes taas sortuvat uudelleen. Ei välttämättä kovin terveellistä toimintaa, mutta varmasti terveellisempää kuin pelkkä alkoholin juominen. Psykkisellä puolella on varmasti tässä asiassa vielä suurempi merkitys kuin fyysisellä. Kun vetäisee reilun tunnin lenkin tai nostelee puntteja kuntosalilla, niin tuntee taas itsensä kunnan ihmiseksi. Haluan käsitellä myös tätä asiaa, koska liikunta on sinällään ollut parantamassa monen ihmisen alkoholiriippuvuutta.

Alkoholismista osittain myös liikunnan avulla parantunut Risto Kuisma (1995, 111) toteaa saavuttavansa lenkillä mielialan, jossa alkaa unelmoida. Mielikuvitus entää ja asiat aukeavat. Lenkkeily edistää myönteistä ajattelua. Asiat näyttävät vähemmän synkiltä, kun niitä miettii mukavan liikunnan lomassa. Ikävät asiat unohtuvat usein kokonaan. Henkinen kunto ja suorituskyky nousevat myönteisen ajattelun ja kuntoiluun liittyvien positiivisten kokemusten myötä. (Emt.)

Nelinkertainen olympiavoittaja Lasse Viren vertaa juoksemista juopon kierteeseen. Hänen mukaansa juoksemisessa on kaikki vaiheet, hyvät ja pahat; nousuhumala, kaatokänni ja krapula. Tämän jälkeen juoppo kaipaa pulloa ja juoksija juoksemista. ”Saattaa tässä olla jotain hullua. Ryyppäämisessäkin on”. (Saari 1979, 213.)

Luulen myös, että nämä friikit olisivat juoppoja jos ei olisi juoksemista eli he tarvitsevat tämän hyvän riippuvuuden, jotta pysyvät kasassa. Tämä enempi rajuna heittona. (Maukka)

Juokseminen ja liikunta yleensä saattavat auttaa ihmistä hänen kohdatessaan jonkin tragedian elämässään. Luvialainen luokanopettaja Eija Uusi-Esko kertoo kuntoilusta tulleen nuoren lesken lääke suruun, kun hänen miehensä kuoli traagisesti onnettomuudessa 1998. Uusi-Esko kertoo jonkun sanoneen, että hän juoksi surua pakoon. Hän itse myöntää, että näin vähän oli, koska hänellä oli tyhjä ja riuhtaistu olo. Hän kuvaa oloaan kuoreksi, joka pysyi koossa vain fyysisen kunnan avulla. Kolmen lapsen takia hänen oli pakko pysyä arjessa kiinni. Juokseminen oli hänellä hyvää terapiaa. Hän alkoikin juosta 10-12 maratonia vuodessa. Vuoden 2012 keväällä maratoneja oli juostuna yhteensä 114 kappaletta. (Ojanen 2012, 42-43.)

Monet maratonjuoksijat myös päättävät lopettaa juoksemisen kokonaan syystä tai toisesta. Useimmiten syynä on joku vamma, esimerkiksi polvien kuluminen. Toisaalta joku vain yksinkertaisesti kyllästyy juoksemiseen. Ajan kuluessa useat palaavat juoksun tai muun liikunnan pariin. Suomen ainoan nettikirjan maratonjuoksusta tehnyt tunnettu yhteiskuntatieteilijä ja -keskustelija, professori J. P. Roos kertoo kirjansa ensimmäisessä painoksessaan lopettavansa maratonien juoksemisen. Yksi syy lopettamiseen oli, kun kovalla kilpailuvietillä juoksemiseen suhtautunut Roos ei saanut parannettua maratonaikojaan. Kahta vuotta myöhemmin hän kirjoittaa nettikirjansa ”Maratonmiehen elämä” toisen painoksen loppulauseessa, että mollisävyiset ajatukset juoksemisen lopettamisesta eivät sittenkään toteutuneet. Päinvastoin, juokseminen tuntuu nyt erittäin mukavalta, mutta kilpailuvietti on kadonnut. Suurimpana syynä siihen oli Roosin ystävän äkillinen kuolema hiihtoladulla kesken heidän vuosittaista tiukkaa kilpahiihtoa. (Roos 1995.)

Sen jälkeen kun polvivammat estivät maratonit ovat juoksu, kävely ja muu liikunta jatkuneet päivittäin. (Riku)

Ne pari kertaa, jolloin olen joutunut pitämään taukoa juoksusta (3-5 kuukautta) olivat tuskaa. Kaipasin tuulta ja vesisadetta sekä hengästyistä. (Sassa)

Sitoutumisen aste juoksemiseen vaihtelee. Tutkittavista maratoonareista suurin osa harjoittelee säännöllisesti useamman kerran viikossa. Muutama tutkimukseni maratoonareista saattaa pitää viikkojenkin taukoja juoksemista ja viettää aikaa jonkin muun liikunnan parissa. Hekin kuitenkin palaavat tauon jälkeen juoksemaan. Kaikilla tutkittavilla maratoonareilla harjoittelu lisääntyy, kun osallistuminen maratonille lähestyy.

7.3 Juokseminen tuottaa onnellisuutta

Maratonjuoksijoille juokseminen on harrastus, jossa he kokevat onnea ja hyvää oloa. Usein lenkille lähteminen sateeseen, pakkaseen tai tuuleen ei tunnu kovin mukavalta. Muutaman kilometrin juoksun jälkeen olo kuitenkin tuntuu mukavalta ja lenkin jälkeen olo tilaa kuvataan jopa autuaalliseksi. Joskus maratoonarit kokevat harjoituksissaan tai varsinaisessa maratonjuoksussa tunteen, joka juoksupiireissä on saanut nimen flow tai runner`s high. Lisäksi käytetään termiä juoksijan pilvi. Tässä teema-alueessa on aineistoyksiköt onnellisuus, flow, euforinen tila, hyvä olo, nautinto mielihyvä, runner`s high, huippukokemus ja hulluus. Juoksijat kokevat maratonhulluuden miellyttävänä ja mukavana asiana, joten siksi se on tässä teema-alueessa.

Tutkimukseen osallistuneet maratonjuoksijat kertovat kokevansa juoksulenkillä onnellisuutta ja vapautta. Lenkille lähteminen ei aina ole helppoa esimerkiksi raskaan työpäivän jälkeen, mutta kun ulos pääsee, niin juoksu alkaa maittaa. Tämä on varmasti tuttu tunne monelle kuntoilijalle lajista riippumatta; mieli tekee jättää harjoitus väliin, mutta kun itsensä voittamiseen jälkeen päästään treeneihin, niin mielihyvän tunne on suuri. Erityistä mielihyvää ja hyvää oloa koetaan juoksulenkin jälkeen. Kertomuksista käy ilmi, että juokseminen tuottaa harrastajilleen onnellisuutta.

Perimmältään onnellisuus on kokemuksellinen ilmiö. Onnellisuutta ei ole olemassa kokemuksen ulkopuolella, eikä myöskään onnellisuuden vastakohtaa eli onnettomuutta. Onnellisuudessa aikaulottuvuus on tärkeä. Onnellisuus ei

lymyä menneessä, eikä onnellisuus odota tulevaisuudessa. Onnellisuus on olemassa juuri tässä hetkessä. Onnellisuus on kokonaisvaltainen, se sisältää eri tavalla muodostuneita kokemuksia, esimerkiksi tietoa, tunteita, intuitiota ja uskomuksia. Nämä ovat olemassa toisiinsa kietoutuneina. Onnellisuuden edellytyksenä on, että erilaiset kokemukset ovat kohtuullisessa tasapainossa keskenään. Elämä muodostaa joka hetki kokonaisuuden, jossa piilee onnellisuuden ydin. Yksittäiset vahvatkaan kokemukset eivät mullista tapaa kokea oma elämä ja itsensä sen päähenkilönä. (Perttula 2001, 12-16.)

Kehon rasittaminen ja liikuttaminen luo hyvää oloa. Rasitettaessa kehoa riittävästi, fyysinen tila saa aikaan sellaista hyvää oloa, joka ei liity sosiaalisiin suhteisiin eikä yksilön kokemuksiin. Hyvä olo nousee silloin suoraan fyysisestä toiminnasta. Kehon rasittamisesta syntyvä hyvä olo ei riipu siitä millaisessa ympäristössä kehon liikuttaminen tapahtuu tai millaisia kokemuksia liikuttaminen itsessään herättää. Kehon liikuttaminen voi olla itseisarvo. Näin se ei vaadi keneltäkään sen syvämielteisempiä perusteluja. (Perttula 2001, 196.)

Kilometrivauhdin tuntuessa yhä kevyemmältä aikaisempiin lenkkiin verrattuna saa mielihyvän tunteita aikaa. (Jusa)

Fyysiset asiat kehon liikuttamisesta muuntuvat onnellisuudeksi vasta silloin, kun ne asettuvat osaksi kokonaisvaltaista tapaa elää. Ketään ei tee onnelliseksi viisituntiset lenkit sinällään, mutta jos ne asettuvat rikkumattomaksi osaksi yleistä hyvään oloon pyrkivää elämäntapaa, niin voi hyvinkin kokea olevansa onnellinen juostessaan. (Perttula 2001, 197.)

Juostessani olen aina hyvällä tuulella ja tunnen itseni onnelliseksi ja vapaaksi. (Sassa)

Kaikki saattavat kokea onnen hetkiä juoksulenkillä, mutta onnellisuudeksi onnen hetket voivat jalostua vain niitä ymmärtävän elämänmuodon yhteydessä (Perttula 2001, 197). Varmasti useimmat ihmiset kokevat mielihyvää ja hyvää oloa, kun lähtevät pitkän sohvaloikoilun jälkeen lenkille raikkaaseen ilmaan tai vaikkapa pulahtavat läheiseen järveen. Tämä on kuitenkin hyvin hetkellinen kokemus.

Mikäli liikunnasta tulee säännöllistä, niin ihminen kokee sen avulla myös tietynlaista onnellisuutta elämässään. Maratonharrastajille juokseminen on yksi elämän keskipiste perheen ja työn lisäksi. Usealle maratoonarille juokseminen on elämänmuoto. Juokseminen on itsensä toteuttamista.

Maslowin tarvehierarkiassa itsensä toteuttamisen tarpeet sekä sisäisten taipumusten ja voimavarojen kehittäminen edustavat pyramidin huippua. Itsensä toteuttamisen tielle päässeen ihmisen tunnusomaisia piirteitä ovat muun muassa todellisuuden oikeampi hahmottaminen, henkilökohtaisen arvojärjestelmän muuttuminen tietyllä tavalla ja nautintojen arvostamiskyvyn lisääntyminen. Kun ihminen on päässyt itsensä toteuttamiseen, niin hän Maslowin mukaan voi kehittyä persoonallisuudeltaan ja toteuttaa omia todella inhimillisiä piirteitään. (Madsen & Egidius 1977, 78-80.)

Ihminen tekee sellaista, mistä saa mielihyvää. Tämän osoittavat jo arkihavainnot. Tunnetila ohjaa selkeästi käyttäytymistämme. Monien filosofien mukaan ihminen etsii mielihyvää ja välttää mielipahaa. (Ojanen 2001, 35.) Juokseminen vaikuttaa myös ihmisen mielialaan. Kertomuksista käy selville, että moni kokee itsensä paljon rauhallisemmaksi harjoittelukauden aikana verrattuna harjoittelutaukoon. Ilmeisesti tässä puhutaan osaltaan myös liikuntariippuvuudesta, jota käsittelen myöhemmin.

Huomaan itsestäni, että jaksona jolloin kilometrejä kertyy, olen ihmisenä paljon mukavampi, minulla on rauhallisempi olo ja jaksan paljon paremmin kaikenlaisia arjen haasteita. (Ile)

Juoksemisen tuottama mielihyvä ja sen tuottama tietynlainen nautinto liittyvät hedonisiin arvoihin eli nautinto- ja mieluisuusarvoihin. Jo Aristoteles (384-322 eKr) on pannut merkille tämän arvolajin olemassaolon. Hedoninen sana tulee kreikkalaisesta sanasta hēdonē, nautinto. Hedonisiin arvoihin liitetään usein hyvät maut, tuoksut, huumausaineiden tai alkoholin käyttö. Kulttuurin edistyessä hedonisten tarpeiden tyydyttämiselle on kuitenkin asetettu yhä suurempia laadullisia vaatimuksia. (Ahlman 1976, 23-34.)

Antiikin filosofeista merkittävimäksi hedonismin kannalta osoittautuu Epikuros (341-270 eKr). Totuus ja todellisuus nousevat Epikuroksen mielestä aistihavainnoista, joiden esille nostamat mielihyvän ja mielihänen tunteukset toimivat tekojen todellisina motivoijina. Mielihyvä, nautinto ja niistä seuraava onnellisuus muodostuvat ensisijaiseksi ja luonnolliseksi päämääräksi kaikille tietoisille ja tunteville olennoille ihmiset mukaan lukien. (Sormunen 2011, 95-96.)

Hedonisten arvojen liiallisuus esimerkiksi juhlinnan ja ylensyönnin muodossa on joissakin kulttuureissa synnyttänyt vastapainona erilaisia äärimmäisyysliikkeitä. Nämä vaativat hedonismin arvojen vieromista askeesin eri muodossa. Askeesi esimerkiksi paaston tai yksinkertaisen asunnon muodossa on hedonistisen liikakulttuurin synnyttänyt ilmiö. Liiallisen hedonismin on nähty aiheuttavan veltostumista ja tylsistymistä. (Ahlman 1976, 33.) Tutkittavien maratoonareiden arvoissa on näkyvässä myös tällaista ilmiötä. Monet tutkittavat mainitsevat, että juokseminen on huomattavasti järkevämpää kuin sohvalla makaaminen ja television katsominen. Nykyisin myös suurin osa ihmisistä tekee sellaista työtä, joka ei vaadi fyysisiä ponnisteluja. Tämän vuoksi juokseminen ja muu liikunta ovat hyvää vastapainoa työlle.

Koen, että sisälläni taistelee juoksija ja sohvalla makailija, ja aina jompikumpi on voiton päällä. (Ile)

Ihmisen arvot ovat subjektiivisia. Tästä johtuen usein pohditaan, mitä kukin henkilö kussakin tilanteessa pitää hyvänä ja arvokkaana. Subjektiivisuudesta johtuen arvo voi siten tarkoittaa ihmisen mieltymystä tiettyyn hyväksi koettuun asiaan tai asiantilaan. Suppeassa mielessä arvot voivat olla tärkeysjärjestys siitä, mitä asioita kukin henkilö pitää ensisijaisina ja tärkeinä. Samalla arvot ilmentävät sitä käsitystä, millaisena persoonat haluavat maailman nähdä ja kokea tai millaisen sen ylipäänsä pitäisi heidän mielestään olla. (Sormunen 2011, 182-183.)

Maratoonareiden kertomuksissa ilmenee, että maratoonarit ovat mieltyneet juoksemiseen ja sen tuottamaan mielihyvään. Koska juokseminen on

tutkimuksen maratoonareille elämäntapa, niin he pitävät juoksu-harrastusta hyvin tärkeänä osana elämäänsä. Tätä taustaa vasten juokseminen on myös arvopohjaista. Hedoniset arvot ovat yksi motivaatiotekijä tutkittavien juoksu-harrastukselle. Vitaalisten arvojen merkitystä tarkastelen luvussa 6.8.

Käsitteen flow kehitti tutkimuksissaan unkarilaissyntyinen, Yhdysvalloissa asuva psykologian professori Mihaly Csikszentmihalyi. Hän yritti tutkimuksissaan ymmärtää mahdollisimman täsmällisesti, miltä ihmisistä tuntui heidän parhaimpina hetkinään ja mistä se johtui. Csikszentmihalyi käyttää käsitteestä flow myös ilmaisua optimaalinen kokemus. Chicagon yliopistosta alkanut tutkimus levisi ympäri maailmaa, ja tutkijat haastattelivat tuhansia eri alojen ihmisiä eri puolilla maailmaa. Tutkimusten mukaan optimaalisia kokemuksia kuvattiin samalla tavoin, olivatpa kyseessä naiset tai miehet, nuoret tai vanhat. Kokemusten kuvauksiin ei vaikuttanut vastaajien kulttuuritausta tai yhteiskunnallinen asema. (Csikszentmihalyi 1990, 11-20.)

Flow on tila, jossa ihminen on niin syventynyt toimintaansa, ettei mikään muu tunnu merkitsevän hänelle mitään. Kokemus tuottaa ihmiselle suurta iloa. Hän on valmis maksamaan siitä jopa suuren hinnan voidakseen tehdä sitä, mitä tekee. Flow-kokemuksessa ihmisen tietoisuuteen saapuva informaatio on tasapainossa oman minän tavoitteiden kanssa. Ihmisen psyykinen energia suuntautuu yhä menestyksekkäämmin heidän itsensä valitsemiin tavoitteisiin. Kokemusta kutsutaan nimellä flow, virta koska monet Csikszentmihalyin haastateltavat käyttivät tätä kuvaillessaan, miltä tuntui olla kokemuksen huipulla. Tunnetta kuvattiin esimerkiksi: ”Se oli kuin kellumista” tai ”Oli kuin virta olisi kuljettanut minua”. (Csikszentmihalyi 1990, 19-70.)

Flow-kokemus voi tapahtua kaikilla elämänaloilla; liukuhiihtotyössä, taiteessa, urheilussa, lapsen leikeissä ja yleensä tekemisessä. Flow on jokaisen tavoitettavissa, kun ihminen vain oppii paneutumaan koko kapasiteetillaan toimintaansa sulkien muut asiat tietoisuudestaan. Ihmisen saadessa tietoisuutensa sellaiseen järjestykseen, että hän voi mahdollisimman usein kokea flow-tilan, hänen elämän laatu paranee. Esimerkiksi ikävistä työrutiineista voi tulla iloa tuottavia ja mielekkäitä. (Csikszentmihalyi 1990, 19-70.)

Ensimmäisen maratonin juoksin kesällä 2008 Turussa Paavo Nurmi maratonilla. Aika oli 4.28. Tuo kokemus on jäänyt mieleen ehkä sykkähdyttävimpänä kokemuksena elämässä lasten syntymän jälkeen.
(Ile)

Tutkimukseni kertomuksissa flow-kokemus tai sitä juoksukielessä lähinnä vastaava runner`s high mainitaan sanallisesti suoraan vain kaksi kertaa. Ilmeisesti käsite ei ole kaikille tuttu. Kertomuksissa puhutaan kuitenkin usein mielihyvän tunteesta lenkillä ja erityisesti lenkin jälkeen. Juokseminen tuottaa iloa harrastajilleen. Monet kertovat, että joskus lenkillä juoksu kulkee kuin itsestään. Askel on keveä, eikä juokseminen tuota juuri mitään vaikeuksia. Tulkitsen näiden olevan flow-kokemuksia. Tällaisia tietynasteisia kokemuksia syntyy usein, koska mikä muuten saisi juoksijan lähtemään päivä päivän jälkeen pakkaseen ja tuiskuun piinaamaan itseään.

Juoksu ja sen tuoma hyvä kunto on antanut itseluottamusta omiin kykyihin. Vaikka sitä ei ääneen toitottaisi, sen tuntee sisällään ja se antaa varmuutta muuhun elämiseen. Positiivinen kierre on valmis.
(Hara)

Haran kuvaama positiivinen kierre on juuri sitä Csikszentmihalyin kuvaamaa tilannetta, jossa flow-kokemuksen esiintyessä useamman kerran myös elämän laatu paranee. Myös muista maratonjuoksijoiden kertomuksista ilmenee, että maratonjuoksussa ja erityisesti sen harjoittelussa koetut mielihyvän tunteet auttavat ihmistä jaksamaan paremmin myös muussa elämässä.

Yksi koukutteleva tunne on niin sanottu runners high, joka tulee joskus tavallisella lenkillä. Juoksu tuntuu keveältä ja elimistö pelaa hyvin kovissakin vauhdeissa ja tunne on kokoajan, että ei tunnu missään vaikka kiristää kuinka vauhtia. Se on yksi lenkkeilyn suola.
(Jusa)

Mara: Maratonin jälkeisistä fiiliksistä on paras euforia, hyvän olon tunne. Vaikka maalissa oksentaisi ja jalkoja särkisi, hyvä mieli saavutuksesta voittaa pian. Euforia voi kestää jopa useita päiviä, joskus viikonkin. (Mara)

Joskus juoksija kokee valtavia onnen tunteita. Puhutaan juoksijan pilvestä. Burfoot (2000, 15, 80) toteaa kuvatessaan omia juoksukokemuksiaan (ks. Koski 2005, 162-163) juoksijan pilven tapahtuvan hänelle itselleen hyvin harvoin. Vaikka hän juoksee kolme neljä kertaa viikossa, niin juoksijan pilven hän kokee kerran tai pari kertaa vuodessa. Burfoot korostaa juoksijan hyväntuulisuutta ja lämmintä tyytyväistä tunnetta. Hyväntuulinen tyytyväisyys saa juoksijan haluamaan yhä uudelleen seuraavalle juoksulenkeille

7.4 Juokseminen on myös sosiaalista

Maratonjuoksijat harjoittelevat useimmiten yksin. Heitä voisi kuvata jopa yksinäisiksi puurtajiksi. Toisaalta maratoonarit ovat usein myös hyvin sosiaalisia ihmisiä keskenään. Kun kaksi maratontuttua tapaa toisensa, niin keskustelu kääntyy varmasti heti juoksemiseen, harjoitteluun ja viimeaikaisiin maratonjuoksukokemuksiin. Monilla paikkakunnilla on myös maratonklubeja ja maratonkouluja. Näissä yhteisöissä maratoonarit käyvät yhteislenkeillä, saunovat, kuuntelevat luentoja, testaavat lenkkikenkiä ja harrastavat yhdessä erilaisia asioita. Internetissä löytyy maratoonareiden yhteisiä verkostoja. Lisäksi maratoonarit järjestävät yhteisiä matkoja maratonjuoksuihin. Teema-alueessa esiintyy aineistoyksiköt sosiaalisuus, yhteisöllisyys, verkostoituminen, ystävät, matkat, kaverit ja sporttiklubi.

Sosiaalisuus tarkoittaa sitä, miten kiinnostunut ihminen on muiden ihmisten seurasta sekä miten itsestään selvästi hän joka tilanteessa asettaa ihmisten seuran yksinolon edelle. Parempi ilmaisu tälle ihmisen temperamentti- ja persoonallisuudelle olisi seurallisuus. Sosiaalisuus on erotettava sosiaalisista taidoista, jotka tarkoittavat taitoa selvittää sosiaalisista tilanteista. Sosiaalisuus on halua olla ihmisten kanssa, kun sosiaaliset taidot taas tarkoittavat kykyä olla muiden kanssa. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot voivat olla riippumattomia toisistaan. Ihminen voi olla täysin

riippuvainen toisten ihmisten seurasta, mutta kyvytön tulemaan toimeen heidän kanssaan. Toisaalta hän voi olla kyvykäs tulemaan toimeen toisten ihmisten kanssa, mutta haluton olemaan muiden kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Tutkimukseeni osallistuneiden sosiaalisuutta tai sosiaalisia taitoja on mahdotonta arvioida kertomusten perusteella, koska kertomukset rajoittuvat pääosin juoksu kokemuksiin. Selvää on kuitenkin se, että juokseminen on myös sosiaalista toimintaa. Useista kertomuksista ilmenee, että juoksijat ovat olleet mukana yhteisillä maratonmatkoilla ja osallistuneet yhteisiin lenkkeihin. Tällaiset maratonkoulut, sporttiklubit, urheiluseurat ja muut erilaiset viralliset ja hieman epäviralliset yhteisöt ovat paikkoja, joista maratoonarit hakevat vaihtelua yksinäiselle puurtamiselle. Olen itsekkin ollut 1990-luvulla perustamassa Raahen Maitohapot nimistä juoksuclubia. Kun maratonjuoksujen tuloluetteloita tarkastelee, niin huomaa, että klubi on edelleen toiminnassa.

Palattuani viimeiseltä äitiyslomalta töihin alkoi eräs työkaverin ehdotella, josko perustaisimme naisten sporttiklubin. Tämä ei virinnyt heti, mutta muutaman vuoden kuluttua sitten viimein teimme päätöksen sporttiklubin perustamisesta. Aloimme kokoontua kerran viikossa, jolloin lähinnä keskustelimme ja saunoimme, mutta jonkin ajan kuluttua aloimme sitten käydä lenkeilläkin. (Ellu)

Sosiaaliset ryhmät antavat jäsenilleen sitovia ja auktoriteetin omaavia perusteita toiminnalle, jotka edistävät ryhmän päämäärien ja intressien tyydyttämistä. Ryhmän jäsenet ovat taipuvaisia ajattelemaan oman ryhmänsä näkökulmasta. Ajattelua voi kutsua me-ajatteluksi, joka toimii ryhmän parhaaksi, kun ryhmät näkemykset ja asenteet tarjoavat heille perusteen toimia. Tällainen toiminta perustuu lähinnä ihmisen ryhmäperustaiseen motivaatioon ja sitoumuksiin pikemminkin kuin ihmisten pyyteettömyyteen toisiaan kohtaan. (Lagerspetz 2011, 88.)

Massamaratoneilla monet kokevat myös sieluja hivelevää yhteisöllisyyttä. Olemme henkisesti samaa joukkoa. (Mara)

Roos (1989, 56-57) kertoo, että ulkomailla ollessa juoksu käy hyvin turismista. Juoksu on tapa tutustua kaupunkiin. Ilman juoksemista aurinkolomamatkat olisivat aivan mahdottomia kestää. (Emt.) Matkat ulkomaisille maratoneille kuuluvat vankkumattomana osana maratonjuoksijoiden sosiaaliseen elämään. Maratontutkimuksessani useissa kertomuksissa todettiin, että ulkomailla juostut maratonit ovat tärkeä motivaatiotekijä juoksuharjoitteluun. Lähtökohtana on se, että ensin juostaan muutama maraton kotimaassa ja sitten suuntaudutaan ulkomaille. Ainoa valitettava seikka on, että kansainvälisiin maratontapahtumiin on vaikea päästä. Ystäväni kertoi, että ensi vuoden Berliinin maratonin 30 000 paikkaa täyttyivät tunnissa, kun ilmoittautuminen alkoi.

Maraton toi minulle myös uusia ystäviä. Maraton vei myös uusin paikkoihin: juoksin maratonin mm. Bostonissa, Brysselissä, Tukholmassa ym. (Riku)

Kaveripiirissä juostaan myös ja keskustelu pyörii usein juoksun ympärillä. Myös maratonin lähtöviivalla tunnelma on mukava. On kiva katsella samanhenkisiä ja ajatella, että he viettävät aikaansa ympäri vuoden minun tavoin. (Sassa)

Maratoonarit tietävät, että ihmeellinen ystävyys ja yhteys syntyvät keskenään maratonille valmistautuessa ja numerolappuja stadionilta hakiessamme. Näin kertoo Eero Voutilainen ”Minun maratonini” teoksessa. Hänen mukaansa maratonin jälkeen maaliin tultua kaikki osallistujat ovat kuin yhtä maratonperhettä. Voutilainen haluaa esittää kunnianosoituksen kaikille maratonin juosseille ja jo sen yrittäneillekin. (Kangasharju 2005, 89.)

7.5 Juokseminen lisää itsetuntoa

Maratoonarit kokevat, että juoksun harrastaminen antaa heille hyvän fyysisen kunnan myötä myös psyykkistä virkeyttä ja tehoa. Hyvä kunto lisää työtehoa ja selviytymistä arkisista askareista. Henkisiä rasituksia on helpompi kestää, kun on hyvässä kunnossa. Maratonilla harjoittelu on pitkäjänteistä ja sinnikästä toimintaa. Tätä samaa ominaisuutta voi hyödyntää työssä ja koko elämässä. Useat maratoonarit mainitsevat, että hyvä fyysinen kunto antaa heille lisää itsevarmuutta. Määrällisesti työtehon lisääntyminen ja siihen liittyvät aineistoyksiköt esiintyvät kertomuksissa eniten verrattuna muihin teema-alueisiin. Teema-alueeseen olen poiminut aineistoyksiköt työtehon lisääntyminen, itsevarmuus, itsetunto, pitkäjänteisyys, virkeys, hyvä seksi ja jaksaminen.

Ihmisen itsetuntoa on se, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia hän itsessään näkee. Kun positiiviset ominaisuudet ovat voitolla, niin itsetunto on hyvä. Negatiivisten ominaisuuksien määrän päästessä suuremmaksi kuin positiivisten, itsetunto on huono. Minäkuva hyvän itsetunnon omaavalla ihmisellä on totuudenmukainen eli hyvien ominaisuuksien lisäksi hän havaitsee ja tietää omat heikkoutensa. Hyvän itsetunnon omaava ihminen on rehellinen huonojenkin puoliensa suhteen, eikä niiden toteaminen vie hänen itsekunnioitustaan. Tämä merkitsee samalla pyrkimystä päästä huonoista piirteistä eroon. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17.)

Itsetunto on tärkeä ominaisuus, koska on vaikeaa olla tyytyväinen elämäänsä, mikäli ei kykene arvostamaan itseään ja suorituksiaan. Lisäksi ilman suorituksiakin ihmisen on kyettävä näkemään oman elämänsä ainutkertaisuus. (Keltikangas-Järvinen 2000, 102.)

Itsetuntoon liittyviä termejä ovat muun muassa itsekunnioitus, itserakkaus, itsensä hyväksyminen, itsensä arvostaminen, itsetyytyväisyys, pätevyyden tunne, itsen erilaisuus ja minän lujuus. Itsetunto ei ole irrallinen persoonallisuuteen liittyvä osa, vaan se liittyy kiinteästi yksilön minän toimintoihin. Itsetunto voi viitata kokemusten tilaan, mutta se kuvaa ennen kaikkea itsearvostuksen astetta. Itsearvostusta voidaan määritellä positiivisuus-negatiivisuus -ulottuvuudella. Ihminen langettaa itselleen sen arvon, jonka hän on sillä hetkellä kokenut tai

itselleen sopivaksi havainnut oppimiskokemusten myötä. Itsearvostus on henkilökohtainen näkemys omasta arvosta, samalla käsitys itsestä heijastelee niitä arvolatauksia, joilla olemme tulkinneet muiden itseemme kohdistuneita reaktioita. (Kalliopuska 1984, 9-11.)

Maraton on luonut minulle äärettömän vahvan ja terveen itsevarmuuden. Vain maratonista saa sen feeliksen. Ja tarkoitan tällä sitä henkistä kicksiä, en fyysistä räkkiä. Fyysistä kicksiä voi saada muuallakin. (Sassa)

Itsetuntoa voisi nimittää itsearvostukseksi. Sitä voisi kuvata itseluottamuksen ja itsevarmuuden määrällä. Itsearvostusta on esimerkiksi se, kun ihminen pitää kiinni asettamistaan päämääristä ja oikeuksistaan. Kyky olla tyytyväinen omiin suorituksiinsa on myös itsearvostusta. Se, paljonko ihminen uskoo voivansa ratkaisuillaan vaikuttaa elämäänsä tai miten varma hän on kyvystään hallita vastaan tulevia asioita ja ongelmia, on itsevarmuutta. Korkeiden vaatimusten ja haasteiden vastaanottaminen on itseluottamusta sekin. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18.)

Itsetuntoinen ihminen on tietoinen omista kyvyistään, huonoista ja hyvistä puolistaan. Hän on hyväksynyt ne kuuluviksi omaan persoonallisuuteensa. Hän saa onnistumisen kokemuksia löytäessään itsensä rajat. Onnistumisen kokemuksia tapahtuu, kun hän huomaa osaavansa jonkin asian päivä päivältä yhä paremmin. Itsetuntoinen ihminen toteuttaa itseään luovasti pyrkimällä yhä parempiin suorituksiin. Kun ihminen toteuttaa itseään, hän kunnioittaa itseään ja saa arvostusta ponnistuksilleen. Tämän vuoksi on olennaista tietää, miten yksilö itsensä ja ympäristönsä kokee ja miten hän näkee itsensä suhteessa ympäristöönsä. (Kalliopuska 1984, 64-65.)

Maratonjuoksijoiden kertomuksista ilmenee, että harrastus antaa itseluottamusta ja lisää itsevarmuutta. Juokseminen antaa varmuutta myös muuhun elämään. Monet kuvaavat, että maraton antaa ikään kuin positiivisen kierteen elämään. Hyvä kunto auttaa jaksamaan töissä ja elämässä yleensä. Jaksaminen ja hyvä suoriutuminen mahdollistavat uusien vaatimusten ja tavoitteiden asettamisen

työelämässä sekä muutenkin omassa elämässään. Maratonjuoksijat kuvaavat maratonharjoittelua hyvin tavoitehakuiseksi toiminnaksi, joka vaatii pitkäjänteisyyttä, suunnitelmallisuutta sekä selkeiden tavoitteiden asettamista. Pelkkä lenkille lähteminen ei riitä, vaan harjoittelun tulee olla tietyllä tavalla suunnitelmallista.

Ehkä merkittävin asia on, että hyvä kunto lisää henkistä vireyttä ja parantaa työn tuottavuutta. Olen huomannut, että saan työssä enemmän tuloksia, kun juoksen. (Artsi)

Suomalaisen elämäntavan peruspiirteisiin on usein liitetty heikko itsetunto, mihin liitetään suomalaisuutta kuvaavat piirteet. Tällaisia piirteitä ovat esimerkiksi viinan käyttö, ihmisten väliset suhteet ja kulttuuriharrastukset. Tämä liittyy myös liikuntaan, jossa on paljon näyttämisen halua. Liikunta on osaltaan ponnistelua tämän itsetunnon puutteen poistamisessa, pyrkimyksenä vähitellen voittaa omaan itseen sekä ympäröivään urbaaniin ja moderniin liittyvät pelot ja epäilykset. Usein varsinkin raskaat liikuntasuoritukset ovat tätä itsetunnon kohottamista, ihmisen halua näyttää että hän pystyy johonkin. (Roos 1989, 11-18.)

Psykykehoidon lisäksi myös hyvästä fyysisestä kunnosta on hyötyä töissä jaksamisessa. (Päkä)

Seksin laatu nousee hyvässä fyysisessä kunnossa näillä kymmenillä arvoon arvaamattomaan. Itsetunto ja itsekunnioitus kasvavat, mikä näkyy psyykkisenä hyvinvointina. (Maukka)

Suomessa liikunnalla on ollut kautta itsenäisen historian merkittävä rooli kansallisen itsetunnon voimistamisessa ja säilyttämisessä. Suomi on juostu maailman kartalle. Aikoinaan Suomi-Ruotsi yleisurheilumaatottelut olivat kansakunnallemme tärkeitä kohokohtia, koska elintasossa ei aikoinaan kyetty kilpailemaan Ruotsin kanssa. Naapurimaa piti voittaa jollakin muulla alalla. Varmasti myös yksilötasolla liikunta on keino nostaa itsetuntoa ja itsearvostusta. Olen esimerkiksi koululuokalla huomannut, että heikko oppilas saattaa kohota

liikuntatunnilla koko joukon johtajaksi, kun hän on hyvä liikunnassa. Hänen itsetuntonsa kohoaa ainakin väliaikaisesti liikunnan ansiosta. Varmasti se on osaltaan myös kohottamassa kokonaisuutena oppilaan itsearvostusta ja itsetuntoa.

7.6 Juokseminen testaa omia rajoja

Maratonjuoksun aloittaneet kertovat usein aloittamisen syyksi omien rajojen testaamisen ja itsensä voittamisen. Tutkimistani maratonharrastajista valtaosa on sellaisia, jotka kilpailevat vain itseään vastaan, tai ainakin he näin kertovat. Kilpailumenestystä tavoittelevat maratoonarit ovat asia erikseen. Maratonjuoksu koetaan suurena haasteena, joka halutaan voittaa. Teema-alueessa on aineistoyksiköitä; omat rajat, itsensä voittaminen, itsensä tunteminen, itsetutkiskelu, kokeilu ja nöyryys. Maratoonarit kokevat maratonin juoksemisen jälkeen tietynlaista nöyryyttä lajin raakuuteen, siksi nöyryys sopii parhaiten tähän teema-alueeseen.

Mielestäni se oman itsensä kanssa kamppailu ja omien rajojen testaaminen on lajissa hyvin palkitsevaa. Ei voi tietystikään kieltää myös sitä, ettei oma kohtalainen menestyminenkin tuo mielihyvää.

Kun tarkastellaan omien rajojen testaamista juoksemalla yli 42 kilometrin mittainen maraton, niin on syytä tarkastella ihmisen kehollisuutta. Mitä kehollisuus ihmiselle merkitsee ja mikä on mielen ja kehon suhde? Mitä kehollisuus ihmiselle lopulta merkitsee?

Lähtökohtana tarkastelussani on holistinen ihmiskäsitys, joka on omaksuttu myös eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitykseksi. (Perttula 1995, 16). Tämän ihmiskäsityksen mukaan ihminen todellistuu eli tulee olemassa olevaksi kolmessa olemisen perusmuodossa, jotka ovat tajunnallisuus, kehollisuus (eli orgaaninen elämä) ja situationaalisuus. Ihmisen henkistä ulottuvuutta ei tässä ihmiskäsityksessä kielletä, vaikka sen sijoittuminen ymmärretään uudella tavalla.

Lisäksi siitä puhutaan hieman eri kielellä kuin toisissa ihmiskäsityksissä. (Rauhala 1993, 70.)

Kehollisuus merkitsee ihmisen olemassaoloa orgaanisena tapahtumisena. Jotta olentoa voidaan kutsua ihmiseksi, niin ainakin aivot, hermosto, geenit ja verenkierto täytyy olla olemassa. Orgaaninen olemassaolo ei toimi symbolisesti tai käsitteellisesti. Näin sen piiriin kuuluvia ilmiöitä ei siten voi tavoittaa käsitteiden tai symbolien tutkimukseen soveltuvilla tutkimusmenetelmillä. Esimerkiksi aivoja ei käsitetä ajattelevana, vaan mielekkäästi toimivana ajattelun orgaanisena edellytyksenä. Ilman aivoja ei voi olla ajattelua. Toisaalta ajattelua sinällään ei tavoiteta tutkimalla aivoja. (Perttula 1995, 17.)

Urheilussa ja etenkin huippu-urheilussa on aivan viime vuosikymmeniin saakka puhuttu varsin vähän merkityksistä, kokemuksista, henkisyydestä ja yleensä ei-fyysisistä asioista. Liikunta on koettu hyvin suorituskeskeisenä asiana. Tajunnan ja mielen kokemukset ovat jääneet vähemmälle tarkastelulle. Tärkeämpää ovat olleet sekunnit ja sentit. Etenkin huippu-urheilussa biologinen valmennus on toiminut merkittävänä osana urheilijan elämää. Urheilija on koettu ikään kuin koneena, jolle pitää saada lisää tehoa. Tajunta, itsensä tunteminen ja mieli ovat jääneet taka-alalle. Maratonjuoksijoiden kertomuksista käy kuitenkin hyvin ilmi, että maraton on fyysisen rääkin lisäksi valtava henkinen kokeilu ja ponnistus. Kun maratoonarit puhuvat itsensä voittamista, niin se tarkoittaa itsensä voittamista niin fyysisesti kuin henkisestikin.

Maraton on ennen kaikkea itsensä voittamista. Se on myös matka omaan sisimpään. (Riku)

Länsimaisen ajattelun perinne ja urheilu eräänä sen keskeisenä ilmentymän nojaavat voimakkaasti käsityksiin, joissa korostuu mielen ja kehon erillisuus. Ihminen on kuin kahden maailman kansalainen; on ruumis, joka kuuluu ulottuvana kappaleena mekaanisesti käytettävissä olevaan luonnon maailmaan. Toisaalta on mieli, psyyke, sielu tai henki, joka on jokin ruumista erillinen henkimaailman asia. Ajattelun taustana on se, että ihminen järkiolentona kykenee asettamaan ajattelunsa ja hallintaksi kohteeksi kaiken, jopa oman

ruumiinsa. Tämä käsitys on johtanut siihen, että urheiluvalmennuksessa on alettu miettiä, miten keho ja mieli ovat yhteydessä ja miten ne vaikuttavat toisiinsa. Valmennuksessa on alettu miettiä, mitä erilaisia tekniikoita voisi käyttää urheilijan henkisen puolen kehittämisessä. (Puhakainen 1997, 121.)

Mikäli ihminen jaetaan henkeen ja ruumiiseen, niin se ei tarjoa liikkuvan ihmisen ymmärtämiselle aitoa lähtökohtaa. Jos kehoa ja mieltä pidetään toisistaan erillisinä, niin on vaikea ymmärtää mikä merkitys liikkumisella ja urheilulla on ihmiselle. Ymmärtämystä ihmisen kokonaisvaltaisesta maailmansuhteesta ei voi syntyä. Liikunnan ja urheilun merkitys on helppo ymmärtää, kun lähtökohtana on käsitys siitä, että ihminen on perimmältään ykseys. Liikunta voi rikastaa ihmisen maailmansuhdetta. Kehollisten harjoitusten kautta ihminen aina jollakin tavalla tutkii olemassaoloaan ihmisenä. (Puhakainen 1997, 122.)

Kun laittaa oman elimistön ääri rajoille, niin henkinen taistelu luovuttamisen ja jatkamisen välillä on kova. (Jusa)

Emma McCloy Layman on tutkinut urheilusuoritusta, joka lähtee kehon luonnollisesta viisaudesta. Urheilusuoritus on hänen mukaansa eräänlaista meditaatiota. Tällöin urheilijan mieli on rauhallinen ja yhtä kehon kanssa. Urheilija toimii alitajunnan kautta, mutta hän on tietoinen tekemisistään kehonsa tietoisuudessa. Urheilija hyväksyy oman kehonsa viisauden. Hän ei yritä pakottaa kehoaan, vaan antaa kehonsa olla sellainen kuin se on. (Puhakainen 1997, 211.)

Maratonjuoksun harrastajille maraton on suuri haaste, jota varten tehdään kovasti työtä. Vaikka maratoonari on juossut useita kymmeniä maratoneita, niin jokainen maraton on oma kokeilunsa, oma haasteensa ja oma seikkailunsa. Tavoite on aina selviytyä maaliin saakka ja voittaa itsensä. Vaikka takana on vuoden tai puolen vuoden määrätietoinen harjoittelu sekä useita juostuja maratoneja, niin aina maaliin saakka juokseminen ei onnistu. Epäonnistunut ravintotankkaus tai jokin lihasvamma saattavat keskeyttää matkan heti alkuunsa tai 30 kilometrin juoksun jälkeen. Tutkittavat maratoonarit kertovat maratonjuoksun oikeastaan

vasta alkavan 30 kilometrin juoksun jälkeen. Tämä varmasti johtuu osaltaan siitä, että maratonjuoksua ei harjoitella juoksemalla maratoneita, vaan pisimmätkin lenkit jäävät selvästi alle 30 kilometrin, ainakin harrastelijoilla. Maratonjuoksun keskeyttäminen ei kuitenkaan lannista juoksemisen harrastajaa. Se opettaa nöyryyttä ja kärsivällisyyttä. Muutaman päivän harmittelun jälkeen käynnistetään uusi projekti.

Keskeyttäminen opettaa nöyryyttä maratonia kohtaan. Samalla se opettaa nöyryyttä muuhun elämään. (Hara)

Tiihonen (1997, 116) kuvaa, että hänen tulkintansa itsestään ja maailmasta ympärillään ovat sitoutuneet niihin ruumiillisiin kokemuksiin, joissa hän on oivaltanut jotakin itsestään. Käsitelmäni mukaan maratonjuoksijat tuntevat oman kehonsa ja mielensä varsin hyvin. Tietenkin jokainen ihminen huomaa omassa kehossa kivun tai esimerkiksi tulevan flunssan. Juoksijoilla oman kehon kuunteleminen on kuitenkin jokapäiväistä puuhaa. Oman kehonsa ääri rajoille laittaminen edellyttää kehon ja mielen tuntemusta. Oman kehonsa tuntemuksista saadaan oivalluksia itsensä tuntemiseen. Joitakin tuntemuksia maratoonarit saattavat muistella vielä kymmeniäkin vuosia jälkeenpäin.

Aikoinani lähdin ensimmäiselle maratonille, koska halusin kokeilla, että pystynkö juoksemaan niin pitkän matkan. (Annu)

Itsensä tuntemisen lisäksi maratonjuoksun harrastaminen muokkaa ihmisen kokonaispersoonallisuutta. Maratonjuoksijat toteavat kertomuksissaan, että fyysisen hyvinvoinnin lisäksi on tärkeää voida itsensä kanssa hyvin psyykkisesti. Eräessä kertomuksessa (Sassa) todetaan suoraan, että juoksu harrastus kertoo paljon ihmisestä itsestään. Sassin kertomuksesta ilmenee, että jos hän olisi rekrytoimassa ihmisiä johonkin työpaikkaan, niin hän kysyisi mahdollisesta juoksu harrastuksesta. Luonnollisesti hän palkkaisi maratonjuoksijan, mikäli tämä olisi muuten pätevä!

Maratonjuoksu opettaa siis tuntemaan itsensä, paitsi fyysisesti niin ennen kaikkea henkiseltä puolelta. Jos olisin itse työssä, jossa

rekrytoisin henkilöstöä, valkkaisin varmasti ne jotka juoksevat paljon. Juoksuharrastus kertoo ihmisestä. (Sassa)

Kun seurataan itselleen asetettuja vaatimuksia ja tarkkaillaan omaa suoritustasoa verrattuna sen saavuttamiseksi vaadittuun vaivannäköön, yksilö vaikuttaa ja jopa suorastaan muuttaa koko käyttäytymistään tavalla, joka luo hänelle kiinteän arvojen kaavan. Ihmisen kokonaispersoonallisuuteen vaikuttaa tällainen pysyvä asenne, vaikutus kokonaispersoonallisuuteen on pysyvää. (Ursin 1981, 30-31.) Maratonjuoksijoille harjoittelu ja tavoitteiden asettelu ovat osa jokapäiväistä elämää. He näkevät valtavasti vaivaa juostakseen yhden tai kaksi maratonia vuoden aikana. Se varmasti vaikuttaa hänen kokonaispersoonallisuuteen. Maratonjuoksijalle juokseminen on yksi tärkeä elämänsisältö, josta puhutaan ystävien kanssa ja kirjoitetaan esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Juokseminen on itsensä tutkiskelua parhaimmillaan sekä fyysisesti että psyykkisesti.

7.7 Juokseminen on elämäntapa

Maratonille valmistautuminen vaatii, että juoksua harjoitellaan säännöllisesti. Maratonille harjoittelua voi kuvata elämäntavaksi. Jotkut harjoittelevat lähes joka päivä, toisille riittää 2-3 harjoitusta viikossa. Väkisinkin maratonharrastuksesta muodostuu osa arkipäivää. Juoksuharjoitteluun pitää varata tietty aika päivästä. Pukeutumisineen ja peseytymisineen kyse on tunnista kolmeen tuntiin kestävästä tapahtumasta. Teema-alueeseen on poiminut aineistoyksiköt elämäntapa, koko elämä, arkipäivä, työ, työmatkat, aikataulu ja perhe.

Elämäntavalla käsitetään säännöllistä, merkitseviä toimintoja ja valintoja, jotka täyttävät ihmisen jokapäiväisen elämän. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi työ, kulutus, asuminen, vapaa-aika ja perhe-elämä. Elämäntapa tiivistetään usein johonkin hallitsevaan piirteeseen, kuten perhekeskeisyys, liikunta tai työ. Elämäntapa on kuitenkin oikeammin sanottuna aina ominaisuuksien kasaantumista. Kun esimerkiksi hölkkä on elämäntapa, niin siihen liittyy monia muita asioita: tietynlainen ajankäyttö, kurinalaisuus, tavoitteellisuus, ruokavalio

ja tietyt kanssakäymisen muodot. Elämäntapa on vastakohta järjestyttömälle ja ristiriitaiselle elämälle, elämäntapa on kokonaisuus. (Roos 1989, 9.)

Maratonharrastuksen myötä juoksemisesta ja liikunnasta tuli erottamaton osa jokaista arkipäivää. (Riku)

Työni oli kymmenen vuotta melkoista reissutyötä. Juoksutreenit ovat olleet minulle usein työpäivän jälkeen lähestulkoon päivän ainoa mukava asia, vähentäneet tuntemaani koti-ikävä ja kuluttaneet ne monet tunnit, joita en halunnut tuhlata löhöämällä hotellihuoneessa. (Sassa)

Liikunta on elämänalue, jossa ihmiset toisaalta pakottavat itsensä äärimmäisiin ponnistuksiin ja kestämaan suuria vaikeuksia. Toisaalta he toteuttavat sellaista kurinalaisuutta ja säännönmukaisuutta, jota heidän ei tarvitse toteuttaa missään muualla elämässään. Itsekurin huipentuma on yksin iltaisin kuntopolulla tai kaupungin kadulla juokseminen. Usein tämä kuntoilu tapahtuu samassa paikassa. Sillä on samalla monia muita elämäntavallisia liittymäkohtia, kuten yksinäisyys, poikkeavuus ja rituaalinen yhteisyys. (Roos 1989, 22-23.)

Pitkän lenkin pyrin ajoittamaan lauantaille klo 15-18 välimaastoon, ennen saunaa. Silloin tulee radiosta peräkkäin Entisten nuorten sävellahja ja Levynpyörittäjien kylä. Lenkkiin menee kaksi tuntia tai vähän yli. (Artsi)

He, jotka juoksevat maratonin, ovat omaksuneet juoksun elämäntavakseen ainakin jonkin aikaa ennen maratonia. Suuri osa tutkimistani maratonjuoksijoista on niitä, joille elämä rakentuu suhteellisen pitkälle juoksemisen ympärille. He rytmittävät elämäänsä juoksemalla ja ottavat huomioon juoksun, missä vain ovatkin. He käyttävät juoksemiseen enemmän aikaa kuin moniin muihin asioihin. Jos elämäntavan täytyy vielä olla toiminta, jota ihminen pitää merkityksellisenä, niin juoksu on tässä mielessä elämäntapa. (Roos 1989, 55-69.)

7.8 Juokseminen on joskus tuskaista

Maratonin juokseminen on joskus tuskainen tapahtuma. Televisiosta olemme voineet seurata kilpamaratoonareiden juoksemista. Maaliin tullessa he usein hoippuvat ja kaatuvat maaliviivan ylittäessään maahan. Usein tarvitaan ensiapua. Harrastajamaratoonarit eivät vedä itseään näin tiukalle, mutta tuskaa ja kärsimystä viimeiset kymmenen kilometriä usein ovat. Tutkimukseni kertomuksissa mainitaan maratonin tuskallisuus vain muutamassa kertomuksessa. Tämä johtuu siitä, että tutkimuspyynnössäni pyysin kertomaan kokemuksia juoksuharrastuksesta, enkä niinkään itse maratontapahtumasta. Aineistoyksiköitä ovat tuska, kipu, pettymys, selittely, huono fiilis ja tunneskaala.

Itsekin useita maratoneita juossut yhteiskuntatieteilijä J.P. Roos väittää, että suurimmassa osassa kuntoliikuntaa elämysten, erityisesti nautinnon, merkitys on marginaalinen. Liikunnassa on viime kädessä kysymys kärsimysten ja vaikeuksien voittamisesta. Liikunnasta voi joskus olla tuloksena suuri, vapauttava tyydytys, onnen tunne, kun kevyt juoksu menee nappiin hienoissa maisemissa ja hienolla ilmalla. Vastapainona ovat lukemattomat raskaat ja vaikeat suoritukset jäykin jaloin, ylen määrin uupuneena, sateessa ja esimerkiksi kuntonsa väärin arvioineena. (Roos J. P. 1989, 20-21.)

Fyysinen tuska ja seinän läpi meneminen. Se on siinä 35-42 kilometriä, pitää nostaa ajatus, että askel kerrallaan. Se että pohkeet tuntuu valtavilta kipeiltä hermokimpuilta ja kipu jaloissa tuntuu luissa asti polttavan repivänä. Se on pahin tilanne. (Maukka)

Mikä saa ihmisen räökkäämään itseään? Miksi maratonjuoksijan pitää taivaltaa kovaa asfalttia pitkin, vaikka ”kipu jaloissa tuntuu luissa asti polttavan repivänä”? Varmasti jokaisella maratonjuoksua harrastavalla on tähän omat syynsä, mutta ehkä keskeisimpänä oman terveyden, kunnon ja sielunrauhan vaaliminen. Maratonjuoksijan elämässä korostuvat vitaaliset arvot.

Ei ne lenkit aina mukavalta tunnu ja vielä vuosikymmenten jälkeenkin saattaa lenkille lähteminen olla vaikeaa. Mutta kun vain lähtee, niin kymmenen minuutin kuluttua aineenvaihdunnan herättyä, juoksu alkaa maistua ja siitä nauttii.

Vitaaliset arvot ovat yhteydessä elämän (vita) kanssa. Niitä voi nimittää myös biologiksi arvoiksi. Vitaalisia arvoja ovat elämä itse, terveys, elämän voimakkuus ja onnistuneisuus. Vitaalisia arvoja koetaan subjektiivisesti voimantunteena ja terveytenä. Vitaalisesti arvokas on sellainen elollinen olio, jonka elämäntoiminnot tapahtuvat voimakkaasti, terveellisesti ja hyvin. Vitaalisten arvojen palvontaa on niin sanottu elämänpalvonta. Vitaaliset arvot ovat nykyisessä kulttuurissamme hyvin korkeassa kurssissa. (Ahlman 1976, 25-29.)

Elämä on perustuva arvo, koska jo pelkkä muiden arvojen kokeminen edellyttää elämän olemassaoloa tajuavassa. Aistillista mieluisuutta, kuten esimerkiksi kauneutta on olemassa vain elävälle. Kohoavan, voimistuvan elämän koetaan olevan arvokkaampaa kuin alaspäin menevän heikkenevän elämän. Elämän yleinen kehityssuunta edustaa vitaalista arvoa. Alaspäin menevä elämä kulkee kuolemaa eli elämän vastakohtaa kohti. Ihminen iloitsee kohoavasta elämästä, laskeva elämä vaikuttaa masentavasti. Olennon riutuminen sinänsä herättää surua. Vitaalisesti arvokasta ovat voima, terveys, elintoimintojen häiriintymättömyys, liikkeen joustavuus ja jäntevyys. Kaikki terveydenhoidon parantamiseen liittyvät asiat ja sairauksien ennakolta ehkäisy liittyvät vitaalisiin arvoihin. Vanhalla ajalla lääkärit olivat orjia, mutta nyt lääkärit ovat hyvin arvostettuja. (Ahlman 1976, 35-36.)

Urheilun harrastaminen on alkuaan kasvanut esiin vaistomaisesta vitaalisesta harrastuksesta. Urheilussa pyritään voimakkaaseen, notkeaan ja luontevaan elämäntoimintaan. Urheilusuorituksia voidaan pitää vitaalisen kyvyn osoituksena. Liikunnan yleisyys ei johdu niinkään paljon tarpeesta kokea vitaalisia elämyksiä, vaan siitä, että se on terveellistä. Esimerkiksi Amerikassa ihmiset pitävät itseänsä eräänlaisina ansaitsemiskoneina. Sen tähden moni siellä urheilee, koska on tärkeää, että kone pysyy kunnossa. Vitaaliset arvot asetetaan

hyvin korkealle nykyaikaisessa ruumiinkulttuurin monissa eri muodoissa. (Ahlman 1976, 37-38.)

Liikkuminen on aina ollut minulla veressä ja pysynyt mukana näihin vuosiin saakka siksi, että olen aina kunnioittanut terveyttä ja terveitä elämäntapoja. Suvussa kun sattui paljon sydän- ja verisuonitauteja, ajattelin jo pikku poikana koettaa pitää liikkumisen osana omaa elämäni. (Hara)

Edellä kuvaamani vitaaliset arvot ovat Erik Ahlmanin teoksesta ”Kulttuurin perustekijöitä”, joka ilmestyi ensimmäisen kerran jo vuonna 1939. Ahlman on kuitenkin pystynyt onnistuneesti kuvaamaan ruumiinkulttuurin merkityksen. Teos on ajankohtainen tänäkin päivänä. Nykyään yhä useammat yritykset ja työpaikat ovat lähteneet voimakkaasti tukemaan työpaikkaliikuntaa ja työntekijöidensä omaehtoista liikuntaa. Esimerkiksi Nosturiyritys Pekkaniska maksaa erilaisia kuntoilusuorituksista bonuksia työntekijöilleen, maratonjuoksun arvo on 170 euroa. (Kuntobonukset, Pekkaniska). Tuskin kukaan tekee päätöstään ruveta harjoittelemaan maratonjuoksua tai muutakaan liikuntamuotoa 170 eurosta, mutta tämä kuvaa hyvin sitä, kuinka liikunnan arvo terveyden edistäjänä ja sairauksien estämisessä on saanut yhä merkittävämmän arvon länsimaisessa kulttuurissamme.

7.9 Tyypikertomus maratonjuoksijasta

Tutkimusaineiston tyypittelyssä on kysymys aineiston ryhmittelystä tyypeiksi, selviksi ryhmiksi samankaltaisia tarinoita. Tyypit tiivistävät ja tyypillistävät. Niihin tungetaan kaikkea sellaista, jota yksittäisissä vastauksissa ei ole. Tyypit kuvaavat parhaimmillaan aineistoa laajasti ja mielenkiintoisesti, mutta silti taloudellisesti. Tyypittely edellyttää kuitenkin aina tarinajoukon jonkinlaista jäsentämistä eli teemoittelua. Tyypikertomuksissa voi myös perinteisesti yleisen etsimisen sijaan kiinnittää huomiota poikkeaviin tapauksiin. (Eskola & Suoranta 1998, 182.)

Tyyppejä voidaan muodostaa ainakin kolmella eri tavalla. Autenttinen on yhden vastauksen sisältävä tyyppi esimerkkinä laajemmasta aineistosta. Yhdistetty on mahdollisimman yleinen tyyppi, mukaan on otettu vain sellaisia asioita, jotka esiintyvät suurella osalla tai mahdollisesti kaikissakin vastauksissa. Mahdollisimman laaja tyyppi tarkoittaa, että jotkut tyyppiin mukaan otettavat asiat ovat esiintyneet kenties vain yhdessä vastauksessa. Tällaisessa tyypissä on olennaista sisäinen loogisuus. Tyyppi on mahdollinen, vaikkakaan ei sellaisenaan todennäköinen. (Eskola & Suoranta 1998, 183.)

Olen koonnut maratonjuoksijoista vain yhden tyypikertomuksen. Tähän olen päätenyt siksi, että aineiston kaikki kertomukset ovat lähtökohdiltaan hyvin samanlaisia. Selvästi poikkeavaa kertomusta ei aineistosta löydy. Tyypikertomukseni on mahdollisimman laaja eli kertomuksessa esiintyy asioita, jotka saattavat esiintyä vain yhdessä kertomuksessa. Toisaalta tyypikertomukseni asiat esiintyvät suurella osalla kertomuksia ja osa kaikissakin. Tyypikertomuksen olen rakentanut tekemäni teemoittelun pohjalta. Tyypikertomuksessa olen käyttänyt tyypistä nimeä maratonjuoksija.

Maratonjuoksijalle juokseminen ja liikunta ovat elämäntapa. Juokseminen on erottamaton osa jokaista arkipäivää. Hän raivaa itselleen aikaa saadakseen tehdä juoksulenkkinsä. Työmatkat eivät estä maratonjuoksijaa harjoittelemasta, vaan juoksutossut ovat mukana lähes aina. Maratonjuoksijan vapaa-ajan rytmi muotoutuu pitkälti juoksemisen ehdoilla. Maratonjuoksija juoksee 3-6 kertaa viikossa. Juoksuharjoitteluun kuluu aikaa kerrallaan 1-2 tuntia. Maratontapahtuman lähestyessä harjoittelu tiivistyy. Maratonjuoksija osallistuu yhteen tai kahteen maratonjuoksuun vuodessa. Maratonin jälkeen hän lepäilee muutaman päivän, mutta sitten maratonjuoksija taas laittaa juoksukenkensä jalkaan ja lähtee juoksemaan. Maratonjuoksijan tähtäimessä on seuraavan maratonin juokseminen. Se vaatii uutta pitkäjänteistä harjoittelua, ja onpa tavoitteena hieman parantaa maratonjuoksuaikaakin.

Juostessaan harjoittelulenkkejä ja maratonjuoksun jälkeen maratonjuoksija on onnellinen. Hän vertaa maratonin juoksua elämänsä sykähdyttävimpään kokemukseen lastensa syntymän jälkeen. Juoksemisesta maratonjuoksija saa

positiivisen kierteen ja hän on muutenkin tyytyväisempi omaan elämäänsä. Maratonjuoksija on juostessaan hyvällä tuulella. Hän tuntee itsensä onnelliseksi ja vapaaksi. Lenkiltä kotiin tultua olo on monesti suorastaan autuas. Kun maratonjuoksija elää aikaa, jolloin kilometrejä kertyy ja kunto on nousussa, niin hän on ihmisenäkin paljon mukavampi ja jaksaa paremmin arjen haasteita. Joskus maratonjuoksija kokee huippukokemuksia flow tilan. Silloin hän on niin syventynyt juoksemiseen, ettei mikään muu merkitse hänelle mitään. Maratonjuoksijan huippukokemuksen aikana juoksu tuntuu keveältä ja elimistö pelaa kovissakin vauhteissa. Tunne on koko ajan, ettei tunnu missään, vaikka kiristääkin vauhtia.

Juostessa maratonjuoksijan ajatus lentää. Hän irrottautuu kaikenlaista mieltä sekoittavista ajatuksista ja heittäytyy juoksun vietäväksi. Juostessa maratonjuoksijan stressihöyryt hieman hajoavat. Kova stressi laukeaa parhaiten lenkillä ja päässä pyöriville ajatuksille tulee realistiset mittasuhteet. Hän näkee maalliset asiat toisessa valossa. Maratonjuoksijan ajatusmaailma laajenee. Juostessaan maratonjuoksija saa uusia ideoita ja ajatuksia. Juostessa hänellä on hyvää aikaa itsetutkiskeluun. Maratonjuoksija on juostessaan yksin ajatustensa kanssa, kukaan ei nalkuta niskaan ja tuntuu kuin aivotkin saisivat lenkkiä ja treeniä. Lenkillä maratonjuoksijan ajatus kirkastuu ja siniset ajatukset valtaavat mielen.

Maratonjuoksija juoksee testatakseen omia rajojaan sekä fyysisesti että psyykkisesti. Kun laittaa oman elimistön ääri rajoille, niin henkinen taistelu luovuttamisen ja jatkamisen välillä on kova. Luovuttamisen sijasta maratonjuoksija ei anna periksi, vaan jatkaa pahasta olosta huolimatta maaliin saakka. Siitä saa sellaisen fiiliksen, jota ei sohvalta makaamalla saa. Maraton on itsensä voittamista ja matka omaan sisimpään. Maratonjuoksu opettaa tunnustelemaan omia fiiliksiä, tunnetiloja, väsymystä ja iloa. Maratonjuoksijalle oman itsensä kanssa kamppailu ja omien rajojen testaaminen on hyvin palkitsevaa.

Maratonjuoksijalle juokseminen ja sen tuoma hyvä kunto antaa itseluottamusta. Juokseminen antaa hänelle varmuutta myös muuhun elämiseen. Maratonjuoksija

on hyvässä kunnossa ja hänellä on mukava olla. Hän jaksaa tehdä arkiset askareet, eikä jää sohvan pohjalle miettimään voimattomuuttaan. Juokseminen auttaa maratonjuoksijaa jaksamaan pitkiä ja rasittavia työpäiviä ja kestämaan henkisiä rasituksia. Maratonjuoksusta saa vahvan ja terveen itsevarmuuden. Fyysisen kunnan ja terveyden vaalimisen lisäksi tavoitehakuinen juoksuharjoittelu kehittää pitkäjänteisyyttä, päämäärätietoisuutta ja kurinalaisuutta. Maratonjuoksija saa työssään enemmän tuloksia, kun hän harjoittelee.

Maratonjuoksijalle juokseminen on myös sosiaalista. Massamaratoneilla hän kokee sieluja hivelevää yhteisöllisyyttä. Maratonjuoksijat ovat henkisesti samaa joukkoa. Maratonjuoksu vie juoksijan uusiin paikkoihin Bostoniin, Brysseliin, Berliiniin, Tukholmaan ja moneen muuhun paikkaan juoksemaan maratonia. Maratonjuoksijoilla on olemassa omia verkostoja, ja juoksukavereita tapaa kisoissa. Osa sosiaalisen median kavereista on juoksemisen kautta tulleita. Jotkut maratonjuoksijoista osallistuvat maratonkouluihin, maratonklubien ja -seurojen toimintaan. Kaveripiirissä juostaan ja keskustelu pyörii usein juoksun ympärillä. Vaikka maratonjuoksija osallistuu yhteislenkkeihin, niin juoksuharjoittelun hän tekee kuitenkin pääosin yksin.

Maratonjuoksija tuntee myös tuskaa juostessaan. Kivun ja tuskan tunnetta on erityisesti, kun maratonjuoksija juoksee koko maratonin. Maratonin 35-42 kilometrin välillä hän juoksee ajatuksissaan askel kerrallaan. Pohkeet tuntuvat valtavilta kipeiltä hermokimpuilta ja kipu jaloissa tuntuu luissa asti polttavan repivänä. Vaikka maratonjuoksija on harjoitellut vuosia ja jopa vuosikymmeniä, niin lenkillä lähtö saattaa olla vaikeaa. Mutta kun hän lähtee, niin jo kymmenen minuutin juoksun jälkeen aineenvaihdunta on herännyt, juoksu alkaa maistua ja siitä nauttii. Joskus maratonjuoksija joutuu keskeyttämään maratonin. Hän alkaa miettiä, miten kertoa kavereille keskeyttämisen syitä. Keskeyttämisestä jää aina huono fiilis. Keskeyttäminen opettaa nöyryyttä maratonia ja elämää kohtaan. Keskeyttämisen jälkeen maratonjuoksija kokoaa itsensä ja nousee tuhkan seasta uuteen liitoon.

Maratonjuoksija saattaa tulla riippuvaiseksi juoksemisesta. Yleensä liikuntariippuvuus on positiivista. Aloitettuaan juoksemisen siitä tulee säännöllistä ja hän jää koukkuun lenkin jälkeiseen mielihyvän tunteeseen. Jos maratonjuoksija joutuu pitämään kuukausien taukoa juoksemisesta, niin se aiheuttaa hänelle tuskaa. Hän kaipaa tuulta, vesisadetta ja hengästyntä. Useimmat harrastelijamaratoonarit pitävät maratonin jälkeen noin viiden päivän mittaisen juoksutauon. Koska juoksemisesta on tullut addiktio, lenkille on kuitenkin päästävä viimeistään viiden päivän kuluttua maratonista. Pahimmat ja kovimmat maratonjuoksijat saattavat lähteä aamulenkille jo neljän aikaan ehtiäkseen kuudeksi töihin.

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

8.1 Luotettavuus

Reliaabelius tarkoittaa tutkimuksessa mittaustulosten toistettavuutta. Tutkimuksen ja mittauksen reliaabelius tarkoittaa siis tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Jos esimerkiksi kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen, niin tulosta voidaan reliaabelina. Samoin jos samaa henkilöä tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan sama tulos, niin tutkimuksen tulokset voidaan todeta reliaabeleiksi. (Hirsjärvi, Remes & Jokinen 2001, 213.)

Tutkimuksen arviointiin liittyvä toinen käsite on validius eli pätevyys. Validius on tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Aina mittarit ja menetelmät eivät vastaa sitä todellisuutta, jota tutkija kuvittelee tutkivansa. Esimerkiksi kyselylomakkeessa vastaajat saattavat käsittää monet kysymykset toisin kuin tutkija on ajatellut. Mikäli tutkija edelleen käsittelee vastauksia oman alkuperäisen ajattelumallinsa mukaisesti, niin tuloksia ei voida pitää pätevinä ja tosina. (Hirsjärvi ym. 2001, 213-214.)

Reliaabelius ja validius ovat kvalitatiivisissa tutkimuksissa saaneet erilaisia tulkintoja. Termit reliaabelius ja validius saatetaan kytkeä kvantitatiiviseen

tutkimukseen, jonka piirissä ne ovat syntyneet. Laadullisissa tutkimuksissa tutkijat usein pohtivat, miten tarkasti he lukijoilleen kertoisivat, mitä ovat tutkimuksessa tehneet ja miten päätyneet saatuihin tuloksiin. Tutkimuksen luotettavuutta laadullisessa tutkimuksessa kohentaa nimenomaan tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tämän tarkkuuden on koskettava tutkimuksen kaikkia vaiheita. Analysointivaiheessa lukijalle on kerrottava luokittelun syntymisen alkujuuret ja perusteet luokittelulle. Tulosten tulkinnassa on kerrottava, millä perusteella tutkija esittää tulkintoja ja mihin hän päätelmänsä perustaa. Suorat haastatteluotteet ja muut autenttiset dokumentit auttavat lukijaa tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Useiden menetelmien käyttäminen tarkentaa tutkimuksen validiutta. (Hirsjärvi ym. 2001, 213-214.)

Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi käytän tutkimuksessani kohtuullisen runsaasti suoria lainauksia maratonjuoksijoiden kertomuksista. Suorat lainaukset ovat useissa tapauksissa vahvistamassa niitä johtopäätöksiä, joita olen aineistosta tehnyt. Toisaalta suorat lainaukset kertovat, miltä pohjalta olen lähtenyt käyttämään tiettyä lähdekirjallisuutta. Lisäksi suorat lainaukset vahvistavat, miten olen lähtenyt tekemään aineiston luokittelua ja millä perusteilla olen luokittelua tehnyt. Tutkimuksen tekemisen ja analysoinnin vaiheet olen selostanut mahdollisimman tarkasti.

Tutkimukseni luotettavuutta kohentaa mielestäni se, kuinka selkeästi ja helposti erilaiset teemat nousivat aineistosta esille. Voin todeta, että maratonjuoksijoiden kertomukset omista kokemuksista ovat hyvin pitkälle samansuuntaisia. Minulle oli myös tarkoitus tehdä kaksi erilaista tyyppikertomusta maratonjuoksijoista, mutta päädyin vain yhden tekemiseen juuri sillä perusteella, että juoksijoiden kokemukset ja merkitykset juoksemisesta ovat tutkimuksessani hyvin samansuuntaisia.

Vaikka omista juoksukokemuksista on aikaa lähes 40 vuotta, niin kokemuksistani juoksuharjoittelusta auttoivat ymmärtämään paremmin maratonjuoksijoiden kertomuksia. Useimmat maratonjuoksijoiden kertomuksissa esiintyvät teemat ovat olleet todellisuutta myös minun elämässäni. Siksi niitä on helpompi ymmärtää ja käsitellä. Katson tämän oman kokemusmaailmani

osaltaan myös lisäävän tutkimukseni luotettavuutta. Toisaalta joku voi käsittää, että olen tulkinut juoksijoiden kokemuksia omien kokemusteni kautta. Näin asia ei ole, vaan maratonjuoksijoiden kertomukset ovat herättäneet uudelleen minun oman kokemusmaailman. Tästä yhtenä esimerkkinä on se, että tutkimus on innoittanut minua kuntosaliharjoitteluun, jossa vahvana osana ovat lisäksi kuntopyöräily ja kuntosoutu sekä vesijuoksu. Nämä ovat aerobisen harjoittelun muotoja, mistä maratonjuoksussakin ainakin harrastelijatasolla on pitkälti kysymys.

Omat nuoruudessani tapahtuneet juoksukokemukseni olen reflektoinut tutkimuksessani. Tämän olen osaltaan tehnyt siksi, että välttäisin samaistumisen maratonjuoksijoihin. Samaistumisen välttämistä on osaltaan helpottanut se, että omista juoksukokemuksistani on niin pitkä aika.

Narratiivisuus voidaan väljästi ymmärtää tutkimusotteena, joka kohdistaa kiinnostuksen kertomuksiin tiedon välittäjinä ja tuottajina. Näin sen luotettavuutta voidaan tarkastella myös perinteisten modernistiseen tiedonkäsitykseen pohjautuvien luotettavuuskäsitteiden valossa. Modernistisen tiedonjärjestyksen ollessa lähtökohtana voidaan kertomusten luotettavuutta tarkastella siitä näkökulmasta, missä määrin tarinoissa olevat väitteet vastaavat asiantilaa todellisuudessa. Narratiivisuus liitetään kuitenkin usein konstruktiiiviseen ajattelutapaan. Tällöin vastaavuuden käsite tutkimuksen arvioinnissa on ongelmallista. Kun puhutaan konstruktiiivisesta ajattelutavasta, niin todellisuus pikemminkin tuotetaan tarinoiden välityksellä. Tällöin vastaavuussuhteen toista osapuolta on vaikea hahmottaa. (Heikkinen 2001, 126-127.)

Lincolmin ja Denzin (1994, 580) mukaan todentuntu ei perustu väitelauseisiin tai perusteluihin, vaan siihen, että tarinan lukija eläytyy tarinaan ja kokee sen ikään kuin todellisuuden simulaationa. Todentunto on tunnetta jostain sellaisesta, joka puhuttelee tarinan kuulijaa tai lukijaa sen kautta, mitä tämä on elämässään itse kokenut. Vakuuttuminen tarinan todentunnusta on siis kokonaisvaltaisempi kokemus kuin väitelauseen totuudesta vakuuttuminen. (Heikkinen 2001, 127.)

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti sekä sen myöntäminen, että laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Pääasiallisen luotettavuuden kriteeri kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tutkija itse. Näin ollen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Tämän takia kvalitatiiviset tutkimusraportit ovat yleensä paljon henkilökohtaisempia ja sisältävät tutkijan omaa pohdintaa enemmän kuin kvantitatiiviset tutkimukset. (Eskola & Suoranta 1998, 211-212.)

Tutkimuksen uskottavuus luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa, että tutkijan on tarkistettava vastaavatko tutkijan käsitteellistyksensä ja omat tulkinnat tutkittavien käsityksiä. Varmaa ei kuitenkaan ole, että tutkimuksen uskottavuutta voitaisiin lisätä viemällä tulkinnat tutkittavien arvioitavaksi. Tutkittavat voivat olla sokeita tilanteelleen ja kokemuksilleen. (Eskola & Suoranta 1998, 212.) Lähetin kuitenkin tutkimukseni kaikille tutkimukseen osallistuneelle 11 henkilölle 2. tammikuuta 2013 eli viikkoa ennen gradun esittämistilaisuutta.

8.2 Eettisyys

Jokaiselle tutkittavalle tulee antaa riittävä informaatio tutkimuksen tavoitteista ja luonteesta. Lisäksi on korotettava vastaamisen vapaaehtoisuutta. Tietojen käsittelyssä ovat kaksi keskeisintä käsitettä anonymiteetti ja luottamuksellisuus. Luottamuksen säilyttämisestä ja anonymiteettisuojusta on pidettävä huolta myös tuloksia julkistettaessa. Periaatteena on, että henkilöllisyyden paljastuminen tehdään mahdollisimman vaikeaksi. (Eskola & Suoranta 1998, 52-60.)

Kerroin tutkimukseni tavoitteista ja luonteesta tutkittaville sähköpostina lähettämässäni tutkimuspyynnössä. Neljälle tutkimukseen osallistuneelle kerroin tutkimukseni tavoitteesta ja luonteesta ennen Rovaniemi Marathonin lähtöä 30. kesäkuuta 2012. Kaikki tutkimushenkilöt ovat osallistuneet tutkimukseeni vapaaehtoisesti, kun he ovat itse kirjoittaneet kertomuksen kokemuksistaan ja lähettäneet sen minulle sähköpostilla. Maratonjuoksijoiden kokemukset eivät ole mitään arkaluonteista aineistoa, koska maratonjuoksijat kertovat hyvin laajasti kokemuksistaan juoksijakavereilleen ja ystävilleen sekä henkilökohtaisesti että

sosiaalisessa mediassa. Siitä huolimatta olen antanut jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle peitenimen, jotta heidän henkilöllisyys ei tutkimuksessa paljastu.

9 POHDINTA

Tutkimukseni on mielestäni hyvin aineistolähtöinen. Tämä johtuu osaltaan siitä, että maratonjuoksijoiden ei-fyysisistä kokemuksista on varsin vähän tutkittua tietoa. Suomalaisesta kirjallisuudesta löysin vain Tapio Kosken väitöskirjan Juoksemisen filosofia, joka tarkastelee kestävyysjuoksijan kokemuksia ja elämyksiä. Juoksun fyysisestä puolesta ja harjoittelusta löytyy sen sijaan erittäin runsaasti lähdekirjallisuutta. Maratonjuoksijan ruumista ja sen suhtautumista harjoitteluun on tutkittu paljon, mutta maratonjuoksijan päässä liikkuvat ajatukset on jätetty vähemmälle tarkastelulle. Toivottavasti tutkimukseni jossain määrin paikkaa tätä aukkoa tai ainakin antaa kimmokkeita tutkia, millainen kokemus maratonjuoksu ja erityisesti sen harjoittelu on harrastajamaratoonarille.

Pohdintaa maratonjuoksijoiden kokemuksista ja heidän juoksemiselle antamilleen merkitykselle olen tehnyt koko tutkimuksen ajan ja sitä löytyy tutkimusraportin eri luvuista. Suurin osa pohdinnasta löytyy luvusta 7 maratonjuoksijoiden kokemuksista. Tutkimuksessani kiinnitin huomioni heti aineiston ensimmäistä kertaa lukiessani siihen, kuinka samankaltaisia maratonjuoksijoiden kertomukset ovat. Tutkittavien joukosta ei löydy yhtään selkeästi poikkeavaa kertomusta. Kaikkien kokemukset maratonjuoksusta ovat hyvin pitkälle samankaltaisia. Tyyppikertomuksesta maratonjuoksijasta luvussa 7.9 löytyy keskeisimmät ja tutkimukseni kannalta tärkeimmät asiat, joita tutkittavat maratoonarit ovat kertomuksissaan esittäneet.

Tutkittaville maratoonareille juokseminen on myös arvopohjaista. Tämän vuoksi olen tarkastellut juoksemista hedonisten ja vitaalisten arvojen pohjalta. Näiden lisäksi myös muita arvoja voitaneen liittää juoksemisen ja yleensä liikunnan harrastamiseen.

Tutkimukseni lukija voi esittää kritiikkiä siitä, että juoksijoiden kokemukset maratonjuoksusta ovat pääosin myönteisiä. Juokseminen koetaan hyvänä harrastuksena, josta monenlaista hyötyä myös muussa elämässä: työssä jaksaminen, terve itsetunto, pitkäjänteisyys, juoksemisen tuottama onnellisuus ja monet muut asiat. Omista juoksukokemuksista ja muista kertomuksista tiedän, että juoksemiseen liittyy haittapuolia. Jalat voivat olla kipeät, selkää voi kolottaa tai hirvittävä väsymys voi iskeä. Nämä voivat tietenkin myös aiheuttaa psyykkisiä oireita, mutta nämä ovat jo eri tutkimuksen aihe.

Tutkimukseni varmasti kiinnostaa juoksua harrastavia ihmisiä. Tätä kuvanee se, että kun lähetin tutkimukseni siihen osallistuneille henkilöille. Niin yksi tutkittava (Hara) halusi tutkimukseni sosiaaliseen mediaan, jotta maratonjuoksijoiden kesken saataisiin keskustelua myös maratonjuoksijoiden psyykkisistä kokemuksista. Juoksuharrastajien lisäksi tutkimukseni sopii luettavaksi esimerkiksi työpaikkojen liikuntavastaaville sekä liikunnanopettajille. Tutkimukseni osoittaa sen, että juoksemisen ja varmasti yleensäkin liikunnan kautta ihminen saa monenlaisia kokemuksia, joista on hyötyä työelämässä ja elämässä yleensä.

Jatkotutkimuksena tähän aihealueeseen voi olla jonkin kokemusteeman yksityiskohtaisempi tutkiminen. Esimerkiksi juokseminen elämäntapana olisi varmasti hyvä tutkimusaihe. Toisaalta voisi tutkia itse maratonjuoksutapahtumaa eli tutkia sitä, mitä ihminen kokee, kun hän juoksee 42 195 metriä. Liikunnan vaikutusta työtehon lisäämiseen on tutkittu varsin paljon, mutta puhtaasti juoksurheilun keskittävää tutkimusta työtehon parantamisessa on tutkittu vähemmän. Juoksemisen vaikutus huippukokemusten syntymiseen ja sitä kautta elämän laadun paranemiseen on myös kiinnostava tutkimusalue.

Olen tutkimuksessani kuvannut 11 maratonjuoksijan kokemuksia juoksemisesta. Lähetettyäni tutkimukseni tutkimukseen osallistuneille, sain neljä vastausta. Niissä kaikissa minun kerrottiin onnistuneen hyvin maratonjuoksijoiden kokemusmaailman kuvaamisessa. ”Sisältö vastaa varsin hyvin minun kokemuksiani maratonin lempeästä kidutuksesta”, kirjoittaa Mara. ”Minusta se

puolestaan kuvaa hyvin maratoonarin sielunelämää. Varmaan ne tunteet menevät aika lailla samaan kategoriaan useimmilla meistä, vaikka lähtökohdat maratonin harrastamiseen ovat erilaiset”, kommentoi Hara tutkimustani.

Mielestäni olen pystynyt tulkitsemaan hyvin tutkittavien maratonjuoksijoiden kokemuksia juoksemisesta. Tutkimustani ei tietenkään voi yleistää koko maratonjuoksijoiden laajaan massaan, mutta tutkimukseni antaa viitteitä siitä, mitä juokseminen maratoonareille merkitsee ja millaisena he juoksemisen kokevat psyykkisessä mielessä. Jokaisella maratoonarilla on omat ajatuksensa, omat tavoitteensa ja omat lähtökohtansa juoksemiseen, mutta maratonperheen jäsenillä on varmasti paljon yhteisiä ajatuksista juoksemisesta. Jokainen ihminen muodostaa kokemuksia elämästä ja itsestään monella eri tavalla. Maratonjuoksun maailmaan pääsee parhaiten juoksemalla itse maratonin. Se on mahdollista jokaiselle ihmiselle, jolla ei ole terveydellisiä esteitä juoksemisen harjoitteluun.

Maratonharjoittelu ja juokseminen yleensä eivät ole pelkkää lenkille lähtemistä ja juoksemista. Maratonjuoksu on viime kädessä ihmisen matka omaan sisimpään, omaan kokemusmaailmaan ja omaan sielunelämään. Maratonjuoksu on suuri kokemus. Juoksemisen kautta ihminen tulee onnellisemmaksi ja iloiseksi. Maratonjuoksijalle juokseminen ei ole pelkkä harrastus. Se on elämäntapa. Jokaisella juoksijalla on varmasti oma elämäntapansa, mutta elämäntavan lähtökohdalliset merkitykset ja kokemukset ovat ainakin tutkittavilla maratonjuoksijoilla pitkälle yhteneväisiä.

LÄHTEET

Ahlman, E. 1976. Kulttuurin perustekijöitä. Kulttuurifilosofisia tarkasteluja. Jyväskylä: Gummerus.

Burfoot, A. 2000. The Runner`s Guide to the Meaning of Life. USA: Daybreak.

Csikszentmihalyi, M. 2005. Elämän virta Flow. Tutkimuksia onnesta, siitä, kun kaikki sujuu. (Englanninkiel. alkuteos: Flow 1990). Helsinki: Rasala.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Heikkilä, A. 1995. Riippuvuus - valheiden verkko. Helsinki: Tammi.

Heikkilä, A. 2000. Ruumiin evankeliumi. Keuruu: Rasalas.

Heikkinen, H. L. T. 2001. Narratiivinen tutkimus - todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli(toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, (116-132). Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Kirjayhtymä.

Huttunen, M. 2001. Liikunta addiktiona. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 117 (3), 613-614.

Hägg, S., Lehtimäki, M. & Steinby, L. 2009 (toim.). Näkökulmia kertomuksen tutkimukseen. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Hänninen, V. 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto.

Jokinen, K. 2008. Miten laadullinen tutkimus vakuuttaa? Teoksessa K. Lempiäinen, O. Löytty & M. Kinnunen (toim.). Tutkijan kirja, (243-250). Tampere: Vastapaino.

Järvimäki, I. 2007. 42195 Maraton elämäntapana. Helsinki: WSOY.

Kalliopuska, M. 1984. Itsetunto. Helsinki: Kirjayhtymä.

Kangasharju, A. 2005 (toim.). Minun maratonini. Helsinki City Marathon 25 vuotta 1981-2005. Lahti: Suomen Urheiluliiton Julkaisut.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Elämänhallinta, itsetunto, ihmissuhteet, vihamielisyys, tunteet, arvot, lastenkasvatus. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Klemola, T. 1994. Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Tampere: Tampereen yliopisto.

Klemola, T. 1998. Ruumis liikkuu - liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistossa vol 66. Tampere: Tampereen yliopisto.

Koski, S. Rissanen, M. & Tahvanainen, J. 2004. Antiikin urheilu. Olympian kentiltä Rooman areenoille. Jyväskylä: Arena.

Koski, T. 2005. Juoksemisen filosofia. Tampere: Tampereen Yliopistopaino - Juvenes Print.

Koski-Jännes, A, Jussila, A. & Hänninen, V. 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.

Kuisma, R. 1995. Takaisin terve elämä. Irti viinasta, lääkkeistä, tupakasta ja liikakiloista. Helsinki: Gummerus.

Kujala, T. 2007. Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymisestä. Teoksessa E. Syrjäläinen, A. Eronen & V-M. Värri (toim.) Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin, (13-39). Tampere: Tampere University Press.

Lagerspetz, E. 2011. Lyhyt johdatus sosiaalisen ontologiaan. Teoksessa T. Kotiranta. P. Niemi & R. Haaki (toim.). Sosiaalisen toiminnan perusta, (72-86). Gaudeamus Helsinki University Press.

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, (26-43). Jyväskylä: PS-kustannus.

Lehtimäki, M. 2009. Fiktiivisen kertomuksen analyysi ja tulkinta. Teoksessa S. Hägg, M. Lehtimäki & L. Steinby (toim.). Näkökulmia kertomuksen tutkimukseen, (28-49). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Liimakka, S. 2011. Ruumis, kokemus, muutos. Ruumiinkokemus, Merleau-Pontyn ja Bourdieun avulla tulkittuna. Teoksessa T. Latomaa & T. Suorsa (toim.). Kokemuksen tutkimus II. Ymmärtävän psykologian syntyhistoriaa ja kehityslinjoja. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Lincoln, Y. & Denzin, N. The fifth moment. Teoksessa N. Denzin & Y. Lincoln (toim.) Handbook of qualitative research (575-586). London: Sage.

Madsen K.B. & Egidius H. 1977. Tunteet ja motiivit. Teoksessa H. Egidius (toim.). Psykologian nykytietoa (suom. Keränen, R.). Helsinki: Otava.

- Murakami, H. 2011. Mistä puhun kun puhun juoksemisesta. Helsinki: Tammi.
- Ojanen, M. 2001. Ilo, onni ja hyvinvointi. Kuinka löytää syvempi onnellisuus. Jyväskylä: Kirjapaja.
- Ojanen, S. 2012. Juoksuaskeleet kantavat maratoonaria. Opettaja 107 (21), 42-43. Helsinki: Opetusalan Ammattijärjestö OAJ.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Perttula, J. 2001. Olenko onnellinen? Psykologista tunnustelua suomalaisen aikuisuuden onnellisuudesta. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Perttula, J. 2005. Kokemus ja Kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys - tulkinta - ymmärtäminen, (115-162). Helsinki: Dialogia.
- Puhakainen, J. 1997. Kesytetyt kehot. Tampere: Tampere University Press.
- Rauhala, L. 1993. Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä. Maailmankuvan kokonaisuuden erittelyä ihmistä koskevien tieteiden kysymyksissä. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Rauhala, L. 2005. Tajunnan itsepuolustus. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Roos J.P. 1989. Liikunta ja elämäntapa. Nautintoa vai itsekuria. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, nykykulttuurin tutkimusyksikkö.
- Saari, M. 1979. Lasse Viren ja juoksemisen salaisuudet. Juva: WSOY.

Saastamoinen, M. 1999. Narratiivisuuden tulo sosiaalipsykologiaan. Teoksessa J. Eskola (toim.) Hegelistä Harréen, narratiivista Nudistiin. Narratiivinen sosiaalipsykologia - teoriaa ja menetelmiä, (165-192). Kuopio: Kuopion yliopisto.

Siitonen, A. & Halonen, I. 1997. Ajattelu ja argumentointi. Juva: WSOY.

Sormunen, U. 2011. Hyvinvoinnin filosofia. Ajatuksia hyvinvointitulkinnoista, merkitysrakenteista ja eettisistä perusteista.

Suoranta, J. 1997. Konstruktionismi ja realismi kasvatustieteissä. Teoksessa J. Eskola (toim.) Reflektio, realismi, konstruktionismi sekä muita kasvatustieteellisiä teemoja. (7-39), Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Telama, R, Juppi, J. & Nieminen, L. toim. 1989. Liikuntatiede. Mitä se on? Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu n:o 118.

Tiihonen, A. 1997. Lihaan kirjoitettua ja ruumiissa kohdattua. Teoksessa E. Jokinen (toim.) Ruumiin siteet. Tekstejä eroista, järjestyksistä ja sukupuolesta, (105-118). Vastapaino.

Torkko, M. 1995. 4 500 kertaa miksi. Lapin Kansa 2.8.1995 artikkelisivu 2. Rovaniemi: Lapin Kansa / Alma Media.

Torkko, M. 1998. Maratoonareiden sadonkorjuun aika. Lapin Kansa 11.9.1998 artikkelisivu 2. Rovaniemi: Lapin Kansa / Alma Media.

Torkko, M. 1999. Maratonaate elää ja voi hyvin. Lapin Kansa 20.5.1999 artikkelisivu 2. Rovaniemi: Lapin Kansa / Alma Media.

Tiuraniemi, O. 2002. Maraton. Uusi Rovaniemi 4.9.2002, Uutiset. Rovaniemi: Pohjois-Suomen Media.

Uljas-Rautio, K. 2008. Tieteellistä tekstiä vai tekstiä tieteestä? Kide-lehti 1, (18-19). Rovaniemi: Lapin yliopisto.

af Ursin, K. 1981. Urheilun psykologiset ja sosiaaliset juuret. I Oppimisen oppiminen. Teknokraattisesta opettamisen menneisyydestä uuteen, biokyberneettisen oppimisen tulevaisuuteen. Tampere: BIO-CYB.

Vetenniemi, E. 2006. Joutavan juoksun jäljillä. Kestävyysjuoksun varhaisvaiheet Suomessa. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

INTERNET-LÄHTEET

Eskola, J. 2012. Harrastusten kustannukset kovia - lapset eriarvoisessa asemassa.

Saatavilla www-muodossa:

<URL: <http://www.kaleva.fi/uutiset/kotimaa/harrastusten-kustannukset-kovia-lapset-eriarvoisessa-asemassa/597571/>> (Luettu 26.6.2012).

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011. Suomalaisen fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset.

Saatavilla www-muodossa:

<URL:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>>

(Luettu 11.1.2013).

Pekkaniska Oy. Kuntobonukset Pekkaniska. Saatavilla www-muodossa.

<URL: <http://www.pekkanska.com/fi/fi/tietoa-meista/kuntobonukset.html>> (Luettu 2.1.2013).

Roos, J. P. 1995. Maratonmiehen elämä. Saatavilla www-muodossa:

<URL: <http://www.mv.helsinki.fi/home/jproos/mar19.htm>> (Luettu 29.11.2012 ja 13.12.2012).

Suomen Kuntoliikuntaliitto 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010 Aikuis- ja senioriliikunta. Saatavilla www-muodossa:

<URL: <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2>> (Luettu 27.6.2012).

LIITTEET

Liite 1

Hei maratoonari

Teen Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnassa pro gradu tutkielmaa. Opiskelen luokanopettajaksi. Tutkimukseni aiheenani on: **Millaisia kokemuksia ihminen saa juoksemisesta.** Pysin löytämään vastauksia siihen, millaisia kokemuksia, merkityksiä ja elämyksiä ihminen saa juoksemisesta myös ei-fyysisellä tasolla. Olen rajannut tutkimuksen koskemaan maratonjuoksua harrastavien ihmisten pariin. Eli kaikki tutkimukseen osallistuneet ovat jossakin elämänvaiheessa juosseet täysipitkän maratonin.

Pyydän Sinulta 1-5 sivun mittaista vapaata kertomusta siitä, millaisia kokemuksia, merkityksiä, tunteita ja elämyksiä juoksu harrastus on Sinussa herättänyt. Miten juoksu harrastus liittyy Sinun arkipäivään? Korostan, että olen nimenomaan kiinnostunut ei-fyysisen puolen elämyksistä, enkä niinkään maratonjuoksu harrastukseen liittyvästä pelkästään fyysisestä rasituksesta. Pyydän myös vastaamaan siihen, miten ja miksi aloitit maratonharrastuksen ja miten olet mahdollisesti sen lopettanut.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus. Tutkimukseeni osallistuu 10-15 maratonjuoksun harrastajaa - sekä naisia että miehiä. Tutkimus toteutetaan täysin anonymisti: Tutkimuksessa kirjoittajat mainitaan vain etunimellä. Koska tutkittavien määrä on pieni, niin en käytä tutkimuksessa kirjoittajien omia etunimiä. Tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi toivon kuitenkin, että lähetätte minulle oman nimenne sekä ikänne.

Kirjoituksistanne toivon hyvin vapaata ja elävää tekstiä. Muotoseikoilla ei ole kovin suurta merkitystä.

Tutkimukseni valmistuu loka-marraskuussa 2012. Lupaam lähettää tutkimukseni Sinulle sähköisesti.

Ystävällisin terveisin

Esko Fält