

Sosiaalisen paineen vaikutus liikuntakäyttämiseen

Perhe, ystävät, työtoverit, asuinympäristö... Kannustin vai este liikunnalle? Muuttuvatko liikuntakäyttämiseni ja -asenteeni, jos muutan ulkomaille ympäristöön, joka poikkeaa kotimaastani? Muuttuuko liikuntakäyttämiseni, jos muutan takaisin?

Asuinympäristömme samoin kuin ihmiset ympärillämme vaikuttavat väistämättä meidän liikuntakäyttämiseemme ja -asenteisiimme. Se, millaiset asenteet vallitsevat ympärillämme ja miten muut käyttäytyvät, vaikuttaa käyttämiseemme ja asenteisiimme liikunnasta.

Toteutin kansanterveyden ja kuntoutuksen maisteriopinnoissani liikuntakäyttämistä ja -asennetta koskevan kyselyn kahdeksalle Erlangenissa, Saksassa asuvalle kansainväliselle opiskelijalle. Opiskelijat olivat muuttaneet Erlangeniin Kiinasta, Siperiasta, Pakistanista, Bangladeshista, Italiasta ja Minnesotasta. Haastattelu sisälsi kysymyksiä koskien kansainvälisten opiskelijoiden liikunta-asenteita ja -käyttämistä Erlangenissa verrattuna heidän kotimaahansa. Liikunta määriteltiin haastattelun alussa koskemaan kaikenlaista liikkumista sisältäen hyötyliikunnan samoin kuin urheilunkin.

Haastatteluista ilmeni, että kansainväliset opiskelijat pitivät Erlangenia polkupyöräystävällisenä kaupunkina. Erlangen on Etelä-Saksassa sijaitseva asukasmäärältään noin Lahden kokoinen hieman yli 100 000 asukkaan yliopistokaupunki. Haastateltavien mukaan Erlangen tarjoaa heidän kotimaihinsa verrattuna paremmat mahdollisuudet hyötyliikuntaan, erityisesti kevyen liikenteen käyttämiseen, julkisen liikenteen sijasta. Tämä oli monen haastateltavan käsityksen mukaan syynä lisääntyneeseen liikunnan ja erityisesti pyöräilyn määrään Erlangenissa verrattuna kotikaupunkiinsa. Haastateltavien mielestä ihmiset Erlangenissa, niin ystävät kuin työtoveritkin, olivat myös aktiivisempia kuin heidän kotikaupungissaan. Tämä puolsi myös heidän aktiivisuutensa ja motivaationsa lisääntymistä Erlangenissa verrattuna kotikaupunkiinsa. Haastateltavat kertoivat ympäröivien ihmisten liikunnallisuuden lisäksi myös halun mukautua saksalaiseen kulttuuriin vaikuttaneen lisääntyneeseen aktiivisuuteen Erlangenissa. Liikunta koettiin myös yleisesti tärkeämpänä Erlangenissa. Erityisesti Aasiasta olevat haastateltavat pitivät eurooppalaisia sekä saksalaisia aktiivisina ja katsoivat varsinkin pyöräilyn Euroopassa olevan yleistä. Myös ilmapiiriin koettiin Erlangenissa olevan hyväksyvä liikunnan suhteen.

”Ilmapiiri ihmisten keskuudessa on täällä [Erlangenissa] parempi [kuin Minnesotassa]. Pidän sitä mukavampana enkä koe ongelmiana, vaikka juoksisinkin väärin. Ihmiset eivät tuomitse minua.”
(Minnesota, USA)

Tämä artikkeli keskittyy koetun sosiaalisen paineen vaikutukseen liikuntakäyttämiseen ja -asenteisiin. Sosiaalisella paineella tarkoitetaan muiden ihmisten vaikutusta henkilön käyttämiseen ja asenteisiin. Tekemistämme haastatteluista ilmeni, että sosiaalinen paine voi vaikuttaa myönteisesti kannustaen liikuntaan, mutta myös kielteisesti liikuntaa rajoittaen. Haastatteluista ilmeni kaksi erilaista tapaa, miten sosiaalinen paine vaikuttaa ihmiseen: Ihminen voi kokea ulkoista painetta sekä ollakseen aktiivinen että ollakseen inaktiivinen.

Sosiaalinen paine ja liikunta-aktiivisuus

Suurin osa haastateltavista koki sekä Erlangenissa että kotikaupungissaan ulkoista sosiaalista painetta olla aktiivinen ja he kertoivat sen vaikuttavan liikuntakäyttäytymiseensä myönteisesti. Toisin sanoen ulkoapäin tuleva paine kuten liikuntaan tukeva ympäristö ja ympärillä olevat fyysisesti aktiiviset ihmiset usein motivoivat liikkumaan. Yleisin kannustava tekijä, joka haastatteluista ilmeni, oli perheen ja ystävien taholta tuleva tuki, paine ja kannustus. Monet mainitsivat perheen tuen merkityksen kotimaassaan ja ystävien tärkeyden Erlangenissa.

“Isäni, hän on todella aktiivinen ja hän varmistaa, että liikun, ja äitini pyysi minua olemaan lihomatta tai ainakin tekemään jotakin, kuten juoksemaan tai pyöräilemään.” (Pakistan, Etelä-Aasia).

“Esimerkiksi... he [ystäväni] menevät lenkille joka päivä, ajattelen, että minunkin tulisi liikkua enemmän.” (Bangladesh, Etelä-Aasia)

Kiinnostavaa oli kuitenkin huomata maiden välisiä eroja. Eri maissa on erilaisia sääntöjä, asenteita ja tottumuksia liikuntaa kohtaan. Länsimaissa liikuntaan asennoidutaan pääosin myönteisesti kun taas osassa maailman maista, esimerkiksi Kiinassa, työmatkapyöräilyä pidetään merkinä varallisuuden puutteesta. Liikunta saattaa olla myös säännösteltyä. Joissakin maissa säännöt rajoittavat esimerkiksi naisten liikuntaa. Esimerkkinä tästä lenkkeily ei ole hyväksyttyä tyttöjen keskuudessa, mikä ilmeni Bangladeshistä olevan henkilön haastattelusta. Siten maassa vallitsevat säännöt ja asenteet sekä myös sosiaalinen ympäristö, kuten perheen ja ystävien luoma ulkoinen paine ja kielteiset asenteet, saattavat rajoittaa liikkumista.

“Tytöt eivät oikeastaan mene lenkille...ihmiset eivät hyväksy sitä.” (Bangladesh, Etelä-Aasia)

“Osa ystäväistä ei ymmärrä ja he kysyvät, miksi harrastat liikuntaa, sinulle ei makseta tästä.” (Siperia, Venäjä)

Haasteita sopeuduttaessa uuteen ympäristöön

Muuttaessaan ulkomaille, ihmiset saattavat kokea ulkoista painetta sopeutua uuden maan tapoihin ja uutta ympäristöä koskeviin sääntöihin. Tapamme ja tottumuksemme ovat vahvasti opittuja, minkä vuoksi niiden muuttaminen saattaa olla haastavaa yrittäessämme sopeutua uuteen ympäristöön. Erityisesti kulttuuriltaan ja tavoiltaan hyvin erilainen ympäristö voi asettaa suuria haasteita huolimatta sen luomista mahdollisuuksista ja uusista kokemuksista. Usein henkilö omaksuu tällöin asenteita ja käyttäytymistä molemmista kulttuureista.

Kuten haastattelut osoittavat, liikuntakäyttäytyminen ja -asenteet voivat poiketa huomattavastikin kotimaan ja Erlangenin välillä. Joillekin haastatelluista oman kotimaan sääntöjen ja tapojen jättäminen taka-alalle ja uuden maan tapojen ja tottumusten hyväksyminen voi olla vaikeaa. Muuttaminen Erlangeniin esimerkiksi ruuhkaisesta kiinalaisesta kaupungista, jossa ei ole mahdollisuutta pyöräillä, voi tuottaa liikunnan osalta vaikeuksia, vaikka pyöräilemiseen ja muutenkin liikkumiseen olisikin uudessa kotikaupungissa paremmat mahdollisuudet.

Muuttuuko liikuntakäyttäytymiseni jos palaan takaisin kotimaahani?

Ihmisen kokema sosiaalinen paine on siis riippuvainen asuinympäristöstä. Ympäristön aiheuttama paine ja asuinpaikan tavat vaativat ihmisiä mukauttamaan liikuntatottumuksensa vastaamaan uuden ympäristön tapoja ja asenteita. Osa haastateltavista vastasi muuttaneensa käyttäytymistään tiedostamattaan Erlangeniin muutettuaan, minkä he katsoivat enemmän tai vähemmän johtuneen ympäristöstä ja ympäröivien ihmisten liikunta-aktiivisuudesta. Haastatteluista ilmeni mielenkiintoinen asia. Jos he muuttaisivat takaisin kotimaahansa, he arvelevat liikunnan määränsä pysyvän samana tai vähenevän. Tämä puoltaa sitä, että eri maiden ja kulttuurien väliset erilaiset säännöt ja tottumukset, kuten sukupuoli- ja asenne-erot, vaikuttavat liikunnan määrään. Haastateltavat kokivat myös liikuntamahdollisuuksien, erityisesti pyöräilyyn, olevan rajallisempia omassa kotikaupungissaan kuin Erlangenissa. Näiden seikkojen vuoksi haastateltavat arvelevat aktiivisuutensa vähenevän, kun he muuttavat takaisin kotimaahansa.

”Kun menen takaisin [kotimaahani], en löydä mitään kunnollista tekemistä tai paikkaa, minne mennä. Täällä Saksassa, Erlangenissa koen olevan paljon mahdollisuuksia liikuntaan. (Pakistan, Etelä-Aasia)

Täten henkilön palatessa takaisin kotimaahansa liikunnan määrä saattaa vähentyä johtuen muun muassa rajallisemmista mahdollisuuksista olla fyysisesti aktiivinen. Myös asuinympäristön tottumukset, tavat ja asenteet poikkeavat opiskelumaan vastaavista. Tämä osoittaa, miten kulttuuri-, tapa- ja ympäristösidonnaista liikunta on. Täten myös fyysisen aktiivisuuden edistäminen on haastavaa, koska liikuntakäyttäytyminen sekä -asenteet ovat riippuvaisia kulttuurisista säännöistä ja arvoista.

Huolimatta siitä, että haastatteluotos oli pieni, haastattelutulokset osoittavat, miten vahvasti ympäröivien ihmisten luoma sosiaalinen paine vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen ja –asenteeseen. Kun tulee tietoiseksi sosiaalisen paineen vaikutuksesta omaan liikuntakäyttäytymiseen, se auttaa ymmärtämään mahdollisuuksia muuttaa liikuntakäyttäytymistään vaihtaessaan asuinympäristöä tai maata. Tämä myös auttaa tekemään valintoja sellaisen asuinympäristön puolesta, joka edistää liikuntaa ja yleistä aktiivisuutta, jos sellaista pitää tärkeänä.

Erlangen, 19.7.2015

Tuulia Puikkonen

Fysioterapeutti, Kansanterveyden ja kuntoutuksen maisteriopiskelija

MA Physical Activity and Health

Friedrich-Alexander University Erlangen-Nürnberg