



Itsepuolustuslajien harrastamisen vaikutus turvallisuuden tunteeseen

Julia Avenido

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Itsepuolustuslajien harrastamisen vaikutus turvallisuuden tunteeseen

Julia Avenido
Turvallisuusalan koulutus
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2021

Julia Avenido

Itsepuolustuslajien harrastamisen vaikutus turvallisuuden tunteeseen

Vuosi 2021 Sivumäärä 32

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Suomen Karateliitto ry:lle uutta tietoa siitä, vaikuttaako itsepuolustuslajien harrastaminen yksilöiden turvallisuuden tunteeseen ja millä tavalla. Tavoitteena oli tuottaa liitolle tuloksia, joita voitaisiin käyttää markkinoinnissa hyödyksi. Työn hypoteesina toimi se, että itsepuolustuslajien harrastaminen vaikuttaa positiivisella tavalla yksilön turvallisuuden tunteeseen, ja jopa kasvattaa sitä.

Tehtävänä oli pohtia aiheen kannalta tärkeitä tutkimusongelmia, eli kysymyksiä ja lähteä tutkimaan tarkkailtavana olevaa ilmiötä. Työn ja sen hetkisen tilanteen (korona epidemia) vuoksi, päädyttiin tutkimaan aihetta sähköisillä kyselylomakkeilla sekä haastatteluilla. Kyselylomakkeet lähetettiin Suomen karateliiton lisenssin maksaneille harrastajille ja vastaukset tallentuivat Microsoft formsiin nimettöminä. Haastattelut suoritettiin netin välityksellä ja puhelimitse.

Jotta aihe olisi lukijalle ymmärrettävämpi, työssä käytiin työlle olennaisimmat peruskäsitteet läpi. Näitä olivat esimerkiksi itsepuolustuslaji, karate, taido, jujutsu, turvallisuuden tunne. Näitä asioita myös tarkasteltiin Suomen turvallisuuden tunteen näkökulmasta, eli millä tavalla ihmiset tuntevat turvallisuuden tunnetta Suomessa. Jonka jälkeen itse tutkimuksen kohde, eli itsepuolustuslajin harrastajat otettiin kohteeksi.

Tulosten mukaan, vastaajien keskuudessa itsepuolustuslajin harrastaminen on vaikuttanut yksilöiden turvallisuuden tunteeseen positiivisesti, eli turvallisuuden tunne on kasvanut harrastuksen myötä. Myös turvallisuutta tunnetaan harrastuksen kautta. Hypoteesi siis oli vastauksen kanssa yhtä mieltä.

Asiasanat: itsepuolustus, itsepuolustuslajit, turvallisuuden tunne, turvallisuus

The purpose of the thesis was to provide the Finnish Karate Association with new information on whether and in what way the practice of martial arts affects the sense of security of individuals. The objective was to produce results for the association that could be used for marketing purposes. The hypothesis of the work was that the practice of self-defense sports has a positive effect on the individual's sense of security, and they even increase it.

The task was to consider important research problems, questions, and to study the phenomenon under observation. Due to the thesis work and the current situation, the Corona Pandemic, it was decided to investigate the topic with an electronic questionnaire and interviews. Questionnaire were sent to enthusiasts, who had paid a license for the Finnish Karate Association, and the answers were saved in Microsoft forms anonymously. Interviews were made online and on the phone.

To make the topic more understandable to the common reader, basic concepts relevant to the work were reviewed. These included, for example, martial arts, karate, taiko, jujutsu, and the sense of security. These issues were also examined from the perspective of sense of security in Finland, and how people feel about security in Finland. After that, the object of the research itself, the enthusiasts of the self-defense sport, discussed.

According to the results, among respondents, the practice of self-defense has had a positive effect on individuals' sense of security, and the sense of security has increased with the hobby. Safety is also known through hobby. The hypothesis thus agreed with the answers.

Keywords: feeling of security, martial arts, security, self-defense

Sisällys

1	Johdanto.....	6
1.1	Työn toimeksiantaja - Suomen Karateliitto ry	6
2	Turvallisuus ja turvallisuuden tunne.....	7
2.1	Maslow ja tarvehierarkia	8
2.2	Turvallisuus ja turvallisuuden tunne Suomessa	10
2.3	Turvallisuuden tunne ja turvallisuusala.....	12
3	Itsepuolustus ja kamppailulajit	13
3.1	Karate.....	14
3.2	Taido	14
3.3	Jujutsu.....	15
3.3.1	Hokutoryu Ju-jutsu	15
4	Miten turvallisuuden tunne yhdistyy itsepuolustuslajeihin	16
4.1	Vastaavat projektit/tutkimukset	16
5	Tutkimusmenetelmät	17
5.1	Monimenetelmällisyys	17
5.2	Laadullinen ja määrällinen menetelmä	17
5.3	Prosessi	18
6	Opinnäytetyön vaiheet	19
7	Tulokset ja analyysi	19
7.1	Tulokset	19
7.2	Kyselylomakkeiden tulokset	19
7.3	Haastattelun tulokset.....	20
7.4	Analyysi.....	21
8	Loppupohdinta	22
8.1	Mitkä muuttujat voivat vaikuttaa tuloksiin?.....	22
	Lähteet.....	24
	Kuviot	26
	Liitteet	27

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyöraportissa käydään läpi itsepuolustuslajien harrastamisen vaikutus turvallisuuden tunteeseen opinnäytetyö projektia. Työn toimeksiantaja on Suomen Karateliitto ry. Työn tarkoituksena oli tutkia, onko itsepuolustuslajien harrastaminen vaikuttanut yksilöiden turvallisuudentunteeseen positiivisella tavalla.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia itsepuolustuslajin harrastajien kokemusta tuntea turvallisuutta, eli turvallisuuden tunnetta. Onko itsepuolustuslajin harrastaminen tuottanut turvallisuuden tunnetta?

Tavoitteena oli saada määrällistä, konkreettista tietoa siitä kasvaako harrastajan turvallisuuden tunne harrastuksen myötä. Jotta saataisiin laajempi kuvailu, niin opinnäytetyössä on myös käytetty laadullista, eli kuvailevaa tekniikkaa. Tämä suoritettiin netin välityksellä haastatteluina. Tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa, jota Suomen Karateliitto ry, pystyy käyttämään markkinoinnissaan, sekä tulevilla koulutuksissaan.

Tutkimuskysymyksinä toimivat: Vaikuttaako itsepuolustuslajin harrastaminen ihmisen turvallisuuden tunteeseen? Onko harrastajan turvallisuuden tunne kasvanut harrastuksen myötä? Onko henkilö kohdannut tilannetta, jossa itsepuolustustaidot ovat auttaneet pysymään turvassa? Tunteeko henkilö turvallisuutta harrastuksessaan? Miten harrastajat ovat kokeneet turvallisuuden tunteen lisääntyvän harrastuksessa?

Jotta työ olisi mahdollista suorittaa etänä koronaepidemian vuoksi, projekti on suoritettu kokonaan etätöinä ilman fyysisiä kontakteja Suomen Karateliittoon tai tutkimuskohteisiin. Kaikki tapaamiset on hoidettu puhelimitse tai zoom tapaamisina.

Raportissa käydään läpi itse toimeksiantajaa eli yhteistyökumppania Suomen Karateliitto ry:tä, kyseisen liiton sisältämiä lajeja opinnäytetyön kannalta (karate, taido ja jujutsu), sekä itse turvallisuutta ja sen tunnetta, mitä nämä käsitteet tarkoittavat, miten itsepuolustuslaji ja turvallisuusala on yhteydessä turvallisuuden tunteeseen. Ja myöskin sitä, miten Suomessa koetaan turvallisuuden tunnetta. Toteutuhan opinnäytetyö Suomessa, joka vaikuttaa jo itsessään tutkittavaan ilmiöön.

1.1 Työn toimeksiantaja - Suomen Karateliitto ry

Tämän opinnäytetyöprojektin yhteistyökumppanina ja toimeksiantajana toimii Suomen Karateliitto ry.

Suomen Karateliitto ry on perustettu vuonna 1968 aatteellinen yhdistys. Päätoimialana on urheilujärjestö/urheiluseura ja kotipaikkana toimii Helsinki.

Liitto nimensä mukaisesti toimii karate seurojen pääliittona, mutta siihen kuuluu myös muita lajeja, kuten taido ja ju-jutsu. Karateliitto kokoaa yhteen itsepuolustusharrastajia ympäri suomen lajien ja erilaisten seurojen kautta. Eri tyyliuunnat kuuluvat kaikki Suomen Karateliiton pariin.

Suomen Karateliitto ry:llä löytyy kotisivut, joista löytää uutiset, tuote/kauppasivut, kilpailutiedotteet, seuralle ja yksilöhenkilöille tiedotteet, karatesta ja lajeista tietoa, sekä kaikkea muuta hyödyllistä.

2 Turvallisuus ja turvallisuuden tunne

Turvallisuus on laaja käsite, jota on vaikea yksiselitteisesti kuvailla. Sitä voidaan käyttää monessa asiayhteydessä, mutta yleisesti se kuvastaa vaarojen ja erilaisten uhkien poissaoloa, sekä psykologisesti henkilöiden kokemusta niiden poissaoloista. Vastakohtana käytetään käsitettä turvattomuus, jota henkilö voi kokea. Nämä määritteet ovat kuitenkin hyvin suhteellisia, sillä jokainen yksilö kokee asiat eri tavalla, ja uhkien ja vaarojen ja riskien poissaoloa ei voida täydellisesti estää olemasta. (Peltonen 2010.)

Turvallisuus on Jere Peltosen (2010) käsittelemänä;

- Vapautta vaarasta
 - Vapautta pelosta tai epäilyistä
 - Vapautta todellisten uhkien vaikutuksista
 - Vapautta oletettujen uhkien aiheuttamasta epävarmuudesta
- (Peltonen 2010).

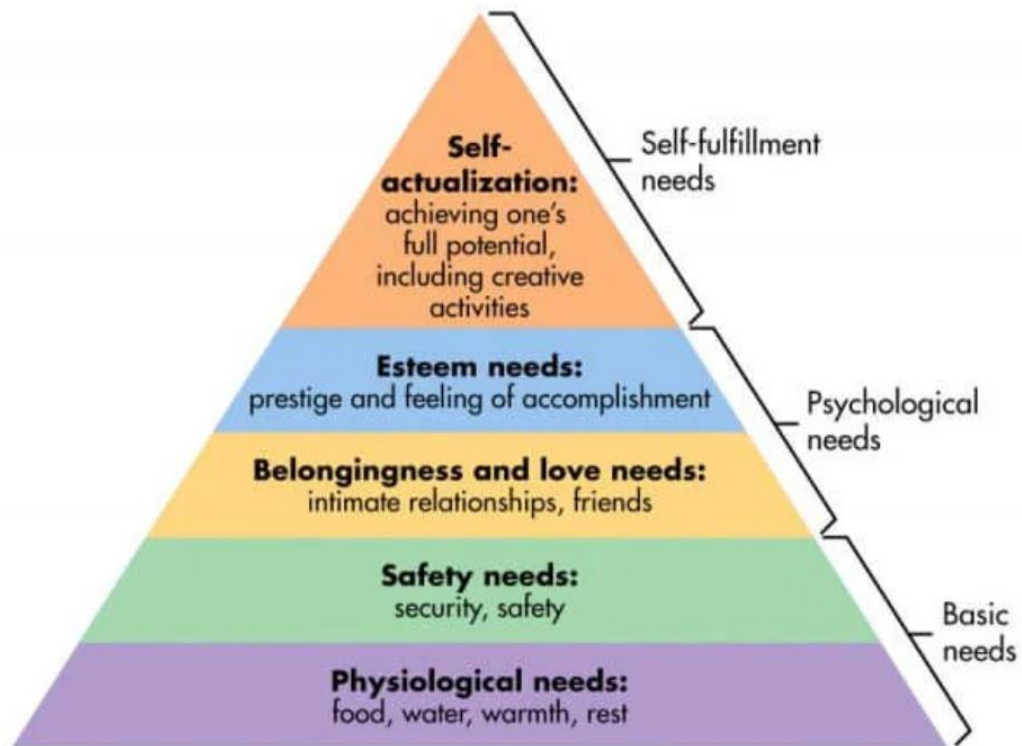
Turvallisuus on Abraham Maslow'n mielestä yksi tärkeimmistä ihmistarpeista. Hän kehitti niin kutsutun Maslow'n tarvehierarkian, joka on kuvailtu pyramidina. Tässä pyramidissa alhaalla on ihmisluonteelle välttämätön ja tarpeellinen asia, jonka täytettyään, voi ruveta siirtymään pyramidia ylemmäs, kohti seuraavaa tarvetta. (Mielenihmeet 2018.)

Turvallisuuden tunne on jokaisen yksilön omakohtainen kokemus tuntea turvallisuutta. Siihen vaikuttaa moni asia ja siihen voi liittyä niin psyykinen kuin fyysinenkin osapuoli. Tunteeko henkilö turvallisuuden tunnetta henkisesti paikassa ihmisten ympärillä. Tunteeko hän olevansa fyysisesti turvassa.

2.1 Maslow ja tarvehierarkia

Abraham Maslow tunnetaan yhtenä ihmispsykologian perustajina ja isähahmona. Maslow tutki ihmisten tarpeita ja sitä, kuinka ne järjestäytyvät motivaation mukaan. Maslow kehitti tarvehierarkian, joka perustuu tärkeiden tarpeiden olemassaoloon, jotka vaikuttavat jokaiseen yksilöön. Ihmisen toiminta Maslowin mukaan perustuu motivaatioon. Jotta toimintaa voitaisiin jatkaa, tulee ihmisen täyttää perustarpeensa ja jatkaa kohti ylempiä toimintoja. (Mielenihmeet 2018.)

Nimi Maslow'n pyramidi tulee siitä, kuinka Maslow visuaalisesti esitti löydöksiään. Hän asetti ihmisen tarpeet pyramidina, jota pitkin ihmisen toimenpiteet kulkevat motivaation mukana. Tärkeimmän hän pisti alhaalle, ja sitä mukaan, kun yksilö saa täytettyä tarpeet, siirtyy ylemmäs kohti pyramidin huippua. (Mielenihmeet 2018.)



Kuvio 1: Maslow'n tarvehierarkia (Mielenihmeet 2018)

Kuten ylempänä olevasta kuvasta näkyy, Maslow asetti pyramidiin viisi ”askelmaa” jotka ihminen pyrki täyttämään.

Nämä askeleet ovat:

- Fysiologiset tarpeet
- Turvallisuuden tarpeet
- Sosiaaliset tarpeet
- Tunnustuksen tarve
- Itsekehittämisen tarpeet

Fysiologiset tarpeet tarkoittavat ihmisen tärkeintä toimintaa pysyä elossa ja toimia. Ilman tätä ihmisen on vaikea selviytyä ja lisääntyä. Tähän kuuluu kaikki välttämättömät tarpeet, joiden avulla ihmisen ruumiintoiminto pyrkii pysymään yllä. Ihmisen tarve saada ruokaa, hengittää, saada lämpöä jne. Kun ihminen on saanut ylläpidettyä näitä tärkeimpiä toimintoja, hakeutuu hän toimillaan seuraavaan tasoon, turvallisuuden tarpeeseen (olennainen tekijä oppinnytetyössä). (Mielenihmeet 2018.)

Turvallisuuden tarpeisiin kuuluu esimerkiksi ihmisen toiminta, joka etsii vakautta ja turvallisuuden tunnetta elämäänsä. Turvaa uhilta ja mahdollisilta vaaratilanteilta ja niiden riskeiltä, pyrimme välttämään tällaisia tilanteita. Etsimme turvaa, jotta voimme toimia. Tällaisia asioita on esimerkiksi vakaa talous, asuinalue ja ympäristö missä elämme. Pyrimme toiminnallamme estämään pelkoamme menettää elämämme hallinnan. Motivaatiomme saada turvaa, vaikuttaa suuresti toimintaamme ja valintoihimme elämässä. (Mielenihmeet 2018.)

Sosiaaliset tarpeet tarkoittavat taas sitä, kuinka aikaisempien tarpeidemme jälkeen etsimme sosiaalisia asioita, kuten läheisyyttä, yhteenkuuluvuutta, kommunikointia ja kanssa elämistä. Ihminen on hyvin sosiaalinen eläin, joka etsii hyväksyntää ryhmältä, kaipaa kosketusta ja rakkautta, sekä etsii syvempiä suhteita ja kontakteja elämäänsä. Meitä vetoaa yhteenkuuluvuus ja tahdomme kuulua johonkin ryhmään. (Mielenihmeet 2018.) Tämän huomaa esimerkiksi ihmisen toiminnassa. Tahdomme toimia yhteisten hyveiden ja sääntöjen mukaan, jotta kuulumme joukkoon. Tahdomme esimerkiksi läheisiltä, kuten vanhemmilta ja ystäviltä hyväksyntää tehdessämme jotakin. Olemme myös valmiita toimimaan haastavimmissakin tilanteissa joukkona. Yhdessä olemme vahvempia kuin yksin.

Tunnustuksen tarve juontaakin seuraavana näistä asioista. Kun olemme saaneet yhteenkuuluvuutta ja sosiaalisia tarpeitamme täytettyä, haemme hyväksyntää ja tunnustusta muilta yksilöiltä. Vaikka olemmekin ”laumaeläimiä” tahdomme erottua yksilöinä joukosta. Maslowin mukaan tähän kuuluukin tapa saada mainetta ja arvostusta muilta, erottua joukosta jollakin tavalla. Tähän toimintaan kuuluukin itsetunnon ja itsekunnioituksen taso, jota pyrimme toteuttamaan. (Mielenihmeet 2018.)

Viimeisempänä tarpeena Maslow kuvaili itsekehittämisen tarpeen. Tässä ylimmässä pyramidin osiossa motivoi ihmisiä vaikeammat asiat, kuten uusien taitojen ja tietojen omaaminen,

uuden oppiminen. Haluamme täyttää muut tarpeet ja haastaa itseämme ja elämäämme. Saatamme testata omia rajojamme. Maslow'n mukaan nämä ylimmät halut liittyvät moraaliseen ja henkiseen kehittymiseemme etsiessämme elämän tarkoitusta. (Mielenihmeet 2018.)

Kuten huomaa, Maslow'n tarvehierarkian toisena askeleena heti fysiologisten tarpeiden jälkeen tulee turvallisuuden tarpeet, eli turvallisuus ja turvallisuuden tunteen hakeminen. (Mielenihmeet 2018). Tämä tarve juontuu ihmisen haluun oppia itsepuolustuslajeja ja pyrkiään valmistautumaan pahimpaan ja valmistautua toimimaan pahimmassa tapauksessa.

2.2 Turvallisuus ja turvallisuuden tunne Suomessa

Tutkimuksissa on todettu että 87 % suomalaisista kokee, että Suomi on turvallinen maa. Tämä prosenttiluvun sisällä kuitenkin on eroavaisuuksia ihmisten kesken. Naisista 88 % kertoo pitävänsä Suomea turvallisena maana, kun taas 85 % miehistä sanoo niin. Näistä vastaajista kuitenkin yhteensä 95 % kertoo pitävänsä Suomea turvallisena ja kokevansa henkilökohtaisen turvallisuutensa hyväksi. (Sisäinen turvallisuus, viitattu 2021.)

Turvallisuuden tunne



87% suomalaisista kokee, että Suomi on turvallinen maa.

Vuonna 2019 (Lähde: Turvassa 2019)

Kuvio 2: Turvallisuuden tunne Suomessa (Sisäinen turvallisuus, viitattu 2021.)

Tutkimusten mukaan turvallisuuden tuntemuksella on eroavaisuuksia väestöryhmien kesken. Tähän vaikuttavat esimerkiksi asuinalue, ikä, sukupuoli, etniset vähemmistöt, taloudellinen asema sekä muut tekijät. (Sisäinen turvallisuus, viitattu 2021.) Myös yksilöiden kokemat pelot eroavat toisistaan. Alla kuvio, jossa näkyy jako väestöryhmien välillä pelkoa joutua väkivallan uhreiksi.

Väestöryhmät, jotka pelkäävät eniten joutuvansa väkivallan uhriksi

Väkivallan uhriksi aiemmin joutuneet	60 %
Nuorimmat ikäryhmät	
15 – 24 -vuotiaat	47 %
25 – 34 -vuotiaat	50 %
Naiset	42 %
Korkeakoulutetut	41 %
Hankalassa taloudellisessa tilanteessa olevat	39 %

Lähde: Väkivallan kokemus ja rikostiedon lähteet 2018.

Kuvio 3: Väestöryhmien pelko (Sisäinen turvallisuus, viitattu 2021.)

Suomessa pelätään tutkimusten mukaan esimerkiksi rattijuopumusta, päihteiden käyttö, katu- ja työpaikkaväkivaltaa, liikenneonnettomuuksia sekä alueita. Kaupungeissa asuvat kertoivat vältelleensä tietyllä alueella liikkumista yksin tai pimeällä väkivallan uhan vuoksi. Tutkimuksissa huomattiin, että tiheästi asutuilla alueilla, sekä maaseuduilla tämä välttelykäyttäytymisen oli huomattavasti vähäisempää. (Sisäinen turvallisuus, viitattu 2021.)

Tutkimusten mukaan ihmisiä huolestutti tulevaisuus ja sen kasvu muuttui vuodelta 2018 (49 % uskoi tulevaisuuden olevan turvattomampi) vuoteen 2019 (jo 53 % uskoi tulevaisuuden olevan turvattomampi) neljällä prosentilla. Tästä tutkimuksesta huomattiin myös, että naiset kokevat tulevaisuuden turvattomampana kuin miehet, ja vanhukset enemmän kuin nuoret.

Turvattomuuden lisääntymistä voi edesauttaa esimerkiksi nykypäivän yksilöiden arkipäiväinen sosiaalisen median käyttäminen, sekä muun median nopea kulku. Tiedonvälitys tapahtuu yhä nopeammin ja helpommin, mikä lisää väestön tietoisuutta epävarmuustekijöistä ja turvallisuushkista. Tämä voi johtaa turvattomuuden tunteeseen, oikeilla, sekä väärillä informaatioilla. Ihmiset saavat tietoonsa ulkona tapahtuvista väkivallan ja uhan tilanteista ja riskeistä.

Tämä taas muokkaa ihmisen käsitystä turvallisuudesta ja sen tunteesta, sekä omaa toimintaa. (Sisäinen turvallisuus, viitattu 2021.) Tuleeko yksilöiden valmistautua pahimpaan?

Alla kuvio ihmisten turvallisuuden tunteen ja avun saannin tulevaisuustaulukko.

Turvallisuuden tunteen ja avun saannin tulevaisuustaulukko

Tiedonvälityksen nopeus ja avoimuus	Kasvaa	Laskee	Pysyy ennallaan
Sosiaalisen median rooli	Kasvaa	Laskee	Pysyy ennallaan
Turvallisuuden tunteen jakautuminen	Tasaisesti	Epätasaisesti	
Avun tarve	Kasvaa	Laskee	Pysyy ennallaan
Avun saanti	Tasaisesti	Epätasaisesti	

Kuvio 4: tulevaisuustaulukko (Sisäinen turvallisuus, viitattu 2021.)

2.3 Turvallisuuden tunne ja turvallisuusala

Turvallisuusala nimensä mukaan, työllistää ihmisiä turvallisuuteen liittyvissä asioissa. Turvallisuusosalalla työskennellään yhteiskunnan ja sen jäsenien turvallisuuden puolesta ja sen kesken erilaisissa työtehtävissä. Tällä alalla pyritään ennaltaehkäisemään ja poistamaan rikoksia, onnettomuuksia sekä erilaisia uhkatilanteita. Pyritään pitämään yhteiskunta turvassa ja järjestyksessä. Tärkeänä toimena on pitää Suomen valtion itsenäisyys ja alueellinen koskemattomuus jatkuvana. (Kun koulu loppuu, viitattu 2021.)

Tällaisia toimijoita ovat julkisella puolella Poliisi, Pelastuslaitokset, Puolustusvoimat, Rajavartiolaitos, Tulli, sekä seuraamusala. Nämä kaikki yhteistyössä toimivat yhteiskunnan hyväksi ja pyrkivät pitämään turvallisuutta ja turvallisuuden tunnetta yllä. Myös yksityisellä puolella työskennellään turvallisuusosalalla. Näitä ovat esimerkiksi vartiointiliikkeet, sekä turvallisuuden puolesta työskentelevät yksityiset henkilöt ja yrittäjät. (Kun koulu loppuu, viitattu 2021.) Nämä yksityisen puolen työntekijät avustavat julkiset puolen virkavaltaa erilaisissa tehtävissä lain ja säännösten mukaisesti (esimerkiksi vartijat ja järjestyksenvalvojat).

Kuten aikaisemmin tekstissä sanottiin, suurin osa suomalaisista tuntee turvallisuuden tunnetta Suomessa ja elämässä. Erilaisia huolia ja pelkoja on. Näistä myöskin turvallisuuspalvelun tarjoaja Avarn Security Oy on tehnyt tutkimuksia.

Tutkimuksissa Avarn Security Oy huomasi, että huolenaiheiksi yleisellä tasolla on noussut esimerkiksi poliisien väheneminen ja ihmisten välinpitämättömyys yleistä turvallisuutta kohtaan.

Ihmiset tunsivat turvattomuutta eniten tutkimusten perusteella ravintoloissa, kaduilla ja julkisissa tiloissa. Näissä tutkimuksissa myös ilmeni, että ihmiset kokevat turvallisuuden lisääntyvän poliisin, ihmispaljouden (ihmisiä kaduilla, turvallisempi olo kuin yksin kaduilla liikkuesssa), sekä vartijoiden ja järjestyksenvalvojien läheisyydessä. Kun ihmisiltä kysyttiin, tulisiko vartijoita ja järjestyksenvalvojia olla lisää paikoissa, 90 % suomalaisista vastasi, että pitäisi olla enemmän, tai vähintäänkin saman verran kuin nyt. Niitä ei tulisi siis vähentää. Heidän mukaansa myös vartijoiden ja järjestyksenvalvojien yhteistyö poliisiin kanssa näkyvyydellä ja määrällä edesauttoi turvallisuuden tunnetta ja heidän toimiaan pidettiin tärkeänä. (Avarn Security Oy 2018.)

3 Itsepuolustus ja kamppailulajit

Oulun kamppailuklubin selkeän määritelmän mukaan itsepuolustus- ja kamppailulajiharjoittelu eroaa toisistaan filosofisesti huomattavasti. Kamppailulajeissa tehdyt säännöt ja harjoittelut on tehty ja toteutettu niin, että lajin päämääränä on urheilusuoritus. Kun taas itsepuolustuslajeissa nimensä mukaisesti pyritään puolustautumaan. Itsepuolustuksessa opitaan tunnistamaan ja ennaltaehkäisemään väkivaltaisia ja uhkaavia tilanteita, jotta niiltä välttyttäisiin. Tarpeen tullen kuitenkin tulee osata toimia ennakoivasti ja paeta tilanteista. Vain välttämättömissä tilanteissa turvaudutaan fyysisiin tekniikoihin ja keinoihin puolustautua. Toiminta perustuu hätävarjeluoikeuksiin ja sen määräämiin lain asettamiin oikeuksiin ja vastuihin. (Oulun kamppailuklubi, viitattu 11.11.2020.)

Itsepuolustuksen tarkoituksena on nimensä mukaisesti itsensä tai muiden osapuolien puolustamista hyökkäystä tai sen aikeita vastaan. Yleensä tämä tehdään jonkinlaisella aktiivisella tekniikalla, kuten potkuilla tai lyönneillä. (Purjo 1997, 7.)

Itsepuolustuksen tavoitteena on lähtökohtaisesti tehdä hyökkääjä vaarattomaksi vahingoittamalla häntä. Vammoja hyökkääjää kohtaan ei mietitä ja tarkoitus on satuttaa ihmiskehon heikkoihin kohtiin. Teoksessa Purjo pohtiikin, onko tilanteessa oikeuttoman hyökkääjän tietoinen vahingoittaminen itsepuolustusta vai väkivallan käyttämistä väkivaltaa kohtaan. (Purjo 1997, 7.)

Tilanteeseen kuuluu kuitenkin riskejä, sillä puolustaja saattaa aiheuttaa vastahyökkäyksellään vammoja hyökkääjälle ja pahimmassa tapauksessa vammauttaa tai aiheuttaa kuolemaa. Myöskin hyökkääjä tai puolustautuja voi menettää itsehillinnän ja aiheuttaa vamman tai kuoleman. (Purjo 1997, 7.) Tämän vuoksi onkin tärkeää harjoituttaa itsehillintää ja tilanteen lukutaitoa ja käyttää vain välttämätön tekniikka.

Itsepuolustuksen harjoittelu Oulun kamppailuklubin mukaan kasvattaa fyysisen kunnon lisäksi itsevarmuutta ja taitoa pystyä toimimaan aktiivisesti erilaisissa väkivaltaisissa ja uhkaavissa

tilanteissa, jos harrastaja joutuu hyökkäyksen kohteeksi, eli väkivallan uhriksi (Oulun kamp-pailuklubi, viitattu 11.11.2020).

Itsepuolustukseen tarvitaankin fyysisen kunnon ja tekniikan lisäksi myös mielen vahvaa hallintaa ja muita henkisiä valmiuksia toimia tilanteessa. Itsepuolustus ja kaikki väkivallan hallinta on 80 % henkistä ennaltaehkäisyä. Tähän sisältyykin tilanteen ja ympäristön arviointi sekä tietysti tunteiden hallitseminen. (Purjo 1997, 9.)

3.1 Karate

Karate on japanilainen taistelulaji, joka lähti leviämään maailmalle Japanin Okinawan saarelta. Karate on nykyään itsepuolustus- ja kamppailulaji taistelulajin sijaan. Se onkin saanut paljon suosiota ympäri maailmaa harrastuksena. (Suomen karateliitto, viitattu 2020.)

Karate sana (karate-do) tarkoittaa tyhjää kättä. Nimensä mukaan karatessa ”taistellaankin” ilman aseita, niin sanotusti tyhjillä käsillä. Tämä juontuu 1600-luvulle, kun ensin Kiina ja sitten Japani valloitti Okinawan saaret ja saarelle määrättiin aseiden hallussapitokielto. Tämä antoi alkunsa aseettomalle taistelulajille, eli karatelle. (Wikipedia 2021.) Karatesta on kuitenkin myös erilaisia tyyliä, joista osassa käytetään perinteisiä välineitä, eli aseita. Tämänlainen harjoittelu lisää taistelutaktiikkaa ja etäisyydestä. Tämä myös valmistaa puolustautumaan aseistautunutta hyökkääjää vastaan, sillä taisteluaseiden kanssa harjoittelu ja kamppailu on tuttua. (Karatessa opit puolustamaan itseäsi ja lähimmäisiäsi).

Karatessa tekniikka koostuu mm. lyönneistä, potkuista, torjunnoista, hallintaotteista ja kaadoista. Fyysisen harjoittelun lisäksi tärkeässä roolissa on henkisen kunnon kehittäminen (esimerkiksi itsehillintä). Karaten tarkoitus on kuitenkin itsepuolustuslajina tärkeimpänä opettaa puolustamaan itseään ja läheisiään välittömältä uhalta. (Suomen karateliitto, viitattu 2020.)

Karatessa voi harjoitella niin itsepuolustustaitoja, kuin kilpaurheiluakin. Suurin osa harrastajista kuitenkin keskittyy perinteiseen itsepuolustukseen. Urheilulajina karatessa voi kuitenkin myös kilpailla. Kilpailla voi yksin tai joukkueena. Kilpailumuotoja ovat liikesarjat, eli kata ja ottelu eli kumite. Kumiteissa on tarkoitus kerätä ottelun aikana pisteitä puhtailla, hillityillä suorituksilla, esimerkiksi lyönneillä, potkuilla ja kaadoilla. Katassa taas on ennalta harjoiteltu yhdistelmiä erilaisista liikkeistä ja tekniikoista. Liikkeet suoritetaan ennalta määrättyssä järjestyksessä. Arvioitavana on liikkeiden puhtaus ja täsmällisyys. (Suomen karateliitto, viitattu 2020.)

3.2 Taido

Taidon alkuperä juontuu myös Japanista. Se sai juurensa karatesta ja siitä muokkaantui oma lajinsa 20 vuoden muokkailun jälkeen. Sen kehitti Sheiken Shukumine (1925-2001) 1960-luvulla. Ensin Sheiken kehitti gensei-ryu karate-do-tyylin, josta sitten muuttui taido. (Suomen

taido, viitattu 2021.) Suomeen taido tuli vuonna 1972 jonka jälkeen perustettiin Suomen Taidoliitto vuonna 1981 (Taidon sandokai, viitattu 2021).

Sana taido tarkoittaa vartalon tietä. Taidossa liikutaan niin että vastustajaa pystytään kontrolloimaan ja etsimään omaa tilaa erilaisille tekniikoille. Tällaisia tekniikoita ovat esimerkiksi karaten alkuperäliikkeiden lisäksi akrobatiaa sisältävät liikkeet kuten käärynpyörät, kuperkeikat ja voltit. Taidoa kuvataankin usein kolmiulotteiseksi, luovaksi ja monipuoliseksi. Taidon kehittäjä kehottikin oppilaitaan olemaan luova ja soveltamaan tekniikoita. (Taidon sandokai, viitattu 2021.)

Taido on niin sanottu puolikontaktilaji, joissa iskut ovat hillittyjä ja kontrolloituja niin, että iskut kohdistuvat vain keskivartaloon. Päähän kohdistuvia iskuja ei lajissa käytetä. Taidon tekniikoissa esiintyykin samanaikaisesti hyökkäys ja puolustus, jolloin tekniikka sisältää väistön ja välittömän vastatekniikan. Harjoittelussa tehdään niin peruskuntoa ja liikkumista, kuin myös tekniikoita ja akrobaattisia liikkeitä. Harjoittelu tapahtuu yksin tai parin kanssa ja soveltuu kaiken ikäisille kuin sukupuolisille. (Taidon sandokai, viitattu 2021.)

3.3 Jujutsu

Jujutsu, (tai: jujitsu, ju jitsu tai jiu jitsu, jiu jutsu) on alkuperiltään myös japanilainen itsepuolustus- ja taistelulaji (aseeton lähikamppailutaito). Sen alkujuuret ovat jo niin aikaiselta kuin 1300-1800 luvulta. Samalla tavalla kuin karatessa, jujutsussa tuli vahvana harjoitteluna opetella puolustautumaan ja taistelemaan jos ase riistettiin käsistä (aseettomana taistelu). (Suomen jujutsuliitto, viitattu 2021.)

Koska lajin opit olivat salaisia, harva niitä oppi, jolloin jujutsusta lähti monta erilaista tyyli-suuntaa, ja jokainen niistä oli erikoistunut omanlaiseen tekniikkaan, kuten lyönti- ja potku-tekniikoihin, heittoihin, hallintaotteisiin ja lukkoihin tai aseettomaan taisteluun. Nykypäivänä kuitenkin jujutsussa harjoitellaan kaikkia osapuolia, pääpainotteisena kuitenkin lajin tyyli-suunta. (Suomen jujutsuliitto, viitattu 2021.)

Lajissa voidaan kohottaa kuntoa, oppia itsepuolustustaitoja, tai esimerkiksi kilpailla.

3.3.1 Hokutoryu Ju-jutsu

Tämän työn jujutsun harrastajia edustaa Suomen Karateliiton jäsenlajina toimiva Hokutoryu Ju-jutsu, joka on oma tyyli-suuntansa jujutsusta. Kyseisen tyyli-suunnan on kehittänyt Auvo Niiniketo. Niiniketo kehitti omanlaisen tyyli-suunnan perinteisestä japanilaisesta jujutsusta sellaisen, että se soveltuu länsimaiseen ajatteluun. Niiniketo onkin merkittävä vaikuttaja Suomen turvallisuusalojen koulutuksissa ja kansainvälisesti arvostettu kamppailukouluttaja. (Helsingin Jujutsu klubi, viitattu 2021.)

Jujutsun lailla, tähänkin tyyliuuntaan kuuluu lyönnit, potkut, heitot, lukot, kuristukset ja erilaiset vapautumis- ja kuljetustekniikat. Lajin fyysisten tekniikoiden lisäksi, harrastaja oppii myös toimimaan perinteisen budo-etiketin mukaisesti. Tähän kuuluu kunnioittaminen ja lojailus lajia, dojaa, eli salia, Senseitä, eli mestareita, opettajia ja harjoituskumppaneita kohtaan. Harrasta opetetaan ottamaan huomioon lajitovereiden taidot ja koko ja soveltavan harjoituksissa tekniikat niihin nähden sopiviksi. (Helsingin Jujutsu klubi, viitattu 2021.)

4 Miten turvallisuuden tunne yhdistyy itsepuolustuslajeihin

Kuten itsepuolustuksesta tulee jo heti mieleen, tulee yksilö puolustamaan itseään, läheisiään ja omaisuuttaan uhalta ja vaaralta. Tämä tarkoittaa siis sitä, että on olemassa riski uhalle tai vaaratilanteelle, joka on turvallisuuden vastakohta. Turvallisuudessa kun pyritään minimoimaan tällaiset riskit ja tilanteet.

Yksilö tuntee siis turvattomuutta ja näin ollen on halunnut oppia olemaan valmis välttämättömiin tilanteisiin, joissa joutuisi turvautumaan itsepuolustustekniikoihin. Jotta yksilö tuntisi turvallisuuden tunnetta, usein hän haluaa varmistua asioista ja pystyä ns. kontrolloimaan tilanteita. Harva haluaa olla ns. avuttomana ja turvattomana.

Tämän vuoksi opinnäytetyön aihetta lähdettiin tutkimaan. Kuinka itsepuolustuksen harrastaminen vaikuttaa yksilöiden turvallisuuden tunteeseen.

4.1 Vastaavat projektit/tutkimukset

Joensuun koulu aloitti vuonna 2020 turvallisuuden tunnetta lisäävän kurssin oppilailleen. Kurssija vetää yli 30 vuoden itsepuolustuslajiharrastusten kokemuksen omaava opettaja Jussi Petrelius. Petrelius huomasi kuinka yleinen turvattomuus on lisääntynyt, myös nuorten lasten keskuudessa. Petrelius on harrastanut itse karatea sekä jujutsua. (Remes 2020.)

Kurssilla huomioidaan niin henkinen kuin fyysinenkin osio. Pyrkimyksenä on lieventää turhia pelkoja ja huolia. Kurssilla käsitellään opettajan johdolla mitä turvallisuus ja turvallisuuden tunne on ja mistä se koostuu. Asiaa on lähestytty psykologisesta näkökulmasta. Mistä oppilaat ovat huolissaan ja tuntevat olonsa turvattomiksi. (Remes 2020.)

Oppilaat nimesivät huolenaiheiksi esimerkiksi ulkona liikkumisen yksin tai pimeällä, tuntemattoman kohtaamisen ulkona (pelottavan pukeutumisen) sekä sen mitä tulisi tehdä, jos joku ulkopuolinen tunkeutuisi koulutiloihin. Kurssilla harjoitellaankin sekä mielikuva harjoituksia, sekä fyysisiä keinoja, itsepuolustusta. Myös empatiakykyä harjoitellaan oppilaiden kanssa, sillä Petrelius on huomannut, kuinka oppilailla ei ole ollut tiedossa omia oikeuksia ja velvollisuuksia itsepuolustustilanteissa. Oppilaat olivat herkästi turvautumassa väkivaltaan tilanteen

ratkaisemiseksi, vaikka tilanteesta voisi selviytyä keskustelemalla ja pienemmällä kontaktilla. (Remes 2020.)

5 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmiksi valittiin Suomen karateliiton yhteyshenkilön kanssa kyselylomakkeet ja mahdolliset haastattelut eli monimenetelmällisyys (mixed metodi). Sähköisiin kyselylomakkeisiin päädyttiin, sillä niillä pystyttiin tavoittamaan mahdollisimman laaja määrä harrastajia ympäri Suomea.

Yhdeksi menetelmäksi myös tuli vertailu aikaisempien tutkimusten ja tietojen vertailu. Tällaisia ei kuitenkaan löytynyt, mutta yksi samaa asiaa toteuttava projekti (ylempänä vastaavat projektit ja tutkimus osio). Näistä lähdettiin sitten vertailemaan tutkittavaa kohdetta ja tuloksia.

Kvantitatiivista, eli määrällistä tietoa oli järkevämpää hankkia tutkimusongelmien eli kysymysten perusteella. Näitä olivat esimerkiksi; vaikuttaako itsepuolustuslajin harrastaminen ihmisen turvallisuuden tunteeseen? Onko harrastajan turvallisuuden tunne kasvanut harrastuksen myötä? Onko henkilö kohdannut tilannetta, jossa itsepuolustustaidot ovat auttaneet pysymään turvassa? Tunteeko henkilö turvallisuutta harrastuksessaan? Mutta jotta saataisiin ymmärrettävämpää tietoa, tuli myös asiaa ymmärtää, jonka vuoksi lisäksi tehtiin muutama haastattelu. Tällä pyrittiin kattamaan ymmärrys, miksi harrastajat ovat tunteneet näin turvallisuuden tunteesta ja harrastuksesta ja se, miten se on vaikuttanut heihin harrastuksen ulkopuolella.

5.1 Monimenetelmällisyys

Tieteellisissä tutkimuksissa voidaan suorittaa yhden tutkimusmenetelmän sijaan monta menetelmää saman tutkittavan kohteen ratkaisuksi ja sekoittaa tällöin tyylejä. Tätä kutsutaan monimenetelmälliseksi tutkimusmenetelmäksi eli mixed metodiksi. Tarkoituksena on tässä strategiassa saada monipuolisia ja kattavia vastauksia ja tuottaa täydennettyä tulosta tutkittavasta ilmiöstä. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

5.2 Laadullinen ja määrällinen menetelmä

Tämän opinnäytetyön aikana tutkimuksessa käytettiin laadullista, eli kvalitatiivista menetelmää, sekä määrällistä eli kvantitatiivista menetelmää. Kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä tarkoitetaan tapaa, jolla pyritään ymmärtämään kohteen tai ilmiön laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaiskuvana. Tärkeänä on etsiä kohteen esiintymisympäristöön ja taustaan, kohteen tarkoitukseen ja merkitykseen liittyviä vastauksia. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

Esimerkiksi tässä opinnäytetyössä haluttiin saada kuvailevaa tietoa siitä, miten ja miksi turvallisuuden tunne on vaikuttanut tietyllä tavalla harrastajaan. Miten hän on itse asian kokenut.

Kvantitatiivisella menetelmällä tarkoitetaan taas määrällistä, eli numeraalista tietoa. Se onkin niin sanotusti vastapari laadulliselle tutkimusmenetelmälle. Tämä menetelmä perustuukin kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Niiden perusteella pyritään ymmärtämään ilmiötä. Tämä tapahtuukin tutkimalla syy- ja seuraussuhteita, sekä vertailuista. Analysointi tapahtuu erilaisilla laskennallisilla ja tilastollisilla analyysimenetelmillä. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

5.3 Prosessi

Kyselylomakkeet tehtiin sähköisesti Microsoft formsissa. Kyselylomakkeissa oli seitsemän kysymystä, joihin pystyi vastaamaan helpoilla kyllä, ei, en osaa sanoa valinnoilla. Näillä kyselylomakkeilla hankittiin kvantitatiivista tietoa aiheesta. Kyselylomakkeet lähetettiin Suomen Karateliiton kautta lisenssin maksaneille harrastajille linkkinä. Kyselylomakkeet lähetettiin ensin Suomen Karateliiton yhteyshenkilölle, jonka kanssa keskustelimme lomakkeen muodosta sekä muokkasimme kysymyksiä sellaisiksi että se olisi ymmärrettävä ja saisimme mahdollisimman paljon vastaajia (lyhyt kyselylomake, johon ei menisi kuin muutama minuutti täyttää). Kyselylomakkeen alkuun myös lisättiin pieni seloste, mitä varten kysely on, mihin vastuksia käytetään ja kuinka. Harrastajille mennyt sähköposti linkin kera, saatettiin pienellä tervehdyksellä ja kannustuksena muistaa jaksaa harjoitella myös etänä korona epidemiasta huolimatta.

Haastattelut suoritettiin ennalta määrätyillä kysymyksillä, joilla oli tarkoitus saada täydentävää tietoa harrastajien kokemasta turvallisuuden tunteesta ja harrastuksesta. Haastatteluita tehtiin viisi kappaletta lajien harrastajille. Haastatteluja suoritettiin vain muutama lisäyksenä kyselylomakkeisiin. Näin pyrittiin varmistamaan, että ilmiö on ymmärretty oikein.

Haastattelussa oli (liitteenä liiteosiossa) kymmenen kysymystä, joihin haastateltava sai vastata omin sanoin. Tavoitteena oli samalla tavalla kyselylomakkeiden kanssa tehdä mahdollisimman nopeat ja yksinkertaiset kysymykset, jotka haastateltava ymmärtäisi. Haastattelu suoritettiin puheluissa ja videopuheluissa, jonka aikana haastattelija kysyi kysymykset ja kirjoitti muistiinpanoihin haastateltavan vastaukset. Tämä valittiin siksi, että haastattelu voitaisiin suorittaa nopeasti muutamassa minuutissa eikä tilanteessa tarvittu erikseen laittaa äänitallennetta. Haastattelijat olivat asian suhteen hyvin mielin. Heille myös kerrottiin, että vastaukset pysyvät anonyymeinä.

6 Opinnäytetyön vaiheet

Työn vaiheistukseen kuuluu noin viisi askelta, jotka on listattu alapuolelle järjestyksessä.

- Teoreettisen kirjallisuuskatsauksen teko
- Kyselylomakkeiden teko ja niiden lähettäminen kohteille
- Vastausten kerääminen ja kirjaaminen
- Vastausten analysointi ja arviointi
- Tulosten arviointi, niiden vertaaminen teoreettiseen pohjaan sekä lopputulosten esitteleminen

7 Tulokset ja analyysi

Kyselylomakkeet lähetettiin kahden kauden lisenssin maksaneille Suomen Karateliiton jäsenille. Vastauksia kertyi koronatilanteen vuoksi vähemmän mitä odotettu. Vastauksia kuitenkin kertyi yhteensä 237 kappaletta. Näistä vastauksista lähdettiin katsomaan, kannattivatko ne hypoteesia vai olivatko aivan toiseen suuntaan. Hypoteesina oli, että itsepuolustuksen harrastaminen vaikuttaa positiivisesti harrastajan turvallisuuden tunteeseen (Vastaukset myös liitteenä työn lopussa).

7.1 Tulokset

Kyselylomakkeisiin vastasi yhteensä 237 henkilö ja haastatteluita suoritettiin yhteensä neljä kappaletta. Näistä saatiin alapuolella näkyvät tulokset.

7.2 Kyselylomakkeiden tulokset

Vastanneiden sukupuolijakauma oli miespainotteinen. 237 vastanneesta miehiä oli 155 kappaletta eli 65.40 %, naisia 80 kappaletta eli 33.76 % ja 1 vastaajista eli 0.42 % vastaajista ei halunnut mainita sukupuoltaan.

Vastanneista lajijakauma meni näin; karatea harrastaneita oli 138 kappaletta eli 58.23 %, taikoa harrastaneita 45 kappaletta eli 18.99 % ja ju-jutsua harrastaneita 53 kappaletta eli 22.36 %. Karatea oli siis harrastettu vastanneiden kesken eniten, jonka jälkeen tuli ju-jutsu ja sitten taikoo.

Harrastusvuodet jakautuivat vastausten perusteella näin; 0-2 vuotta 20 kappaletta eli 8.44 %, 2-5 vuotta 47 kappaletta eli 19.83 %, 5-10 vuotta 48 kappaletta eli 20.25 % ja yli 10 vuotta 122 kappaletta eli 51.48 %. Harrastajista hieman yli puolet oli harrastanut jotakin näistä lajeista yli 10 vuotta. Seuraavaksi suurin määrä oli 5-10 vuotta ja sen jälkeen 2-5 vuotta ja pienin osuus vastanneista oli harrastanut vain 0-2 vuotta. Tästä voidaan päätellä, että

vastanneiden kesken itsepuolustustaidot ovat karttuneet vuosien kuluessa, eikä vastanneiden kesken ollut kovinkaan paljon aloittelijoita.

Vastanneista 169 kappaletta eli 71.31 % ei ollut joutunut käyttämään itsepuolustustekniikoita harrastuksen ulkopuolella. 65 kappaletta eli 27.43 % vastanneista oli joutunut turvautumaan itsepuolustustekniikoihin harrastuksen ulkopuolella ja 3 kappaletta vastaajista eli 1.27 % ei osannut sanoa. 82 vastaajaa eli 34.60 % kertoi, että itsepuolustustaito auttoi selviytymään tilanteesta, 10 vastaajaa eli 4.22 % taas kertoi, että itsepuolustustaito ei auttanut tilanteesta selviytymiseen ja 104 kappaletta eli 43.88 % sanoi, ettei osannut sanoa ja arvioida tilannetta.

Kyselylomakkeessa kysyttiin myös, tunteeko yksilö turvallisuuden tunnetta harrastuksen kautta. 191 kappaletta eli 80.59 % vastanneista vastasi, että he tunsivat turvallisuuden tunnetta harrastuksen kautta. 25 kappaletta eli 10.55 % vastanneista sanoi, ettei tunne turvallisuuden tunnetta harrastuksen kautta ja 20 kappaletta eli 8.44 % vastasi, ettei osaa sanoa ja arvioida tilannetta. N. 80 prosenttia vastanneista siis tunsu selkeästi turvallisuuden tunnetta harrastuksensa kautta.

188 kappaletta eli 79.32 % vastanneista kertoi, että heidän turvallisuuden tunteensa oli kasvanut harrastuksen myötä. 27 kappaletta eli 11.39 % kertoi, että he eivät tunteneet turvallisuuden tunteen lisääntyneen harrastuksen kautta. 22 kappaletta eli 9.28 % kertoi, ettei osannut sanoa ja arvioida tilannetta. N. 80 % tunsu siis turvallisuuden tunteen lisääntyneen harrastuksen myötä.

7.3 Haastattelun tulokset

Haastatteluita suoritettiin viisi kappaletta puhelimitse ja netin välityksellä. Haastateltavista neljä viidestä harrasti karatea ja yksi jujutsua.

Viidestä haastattelusta miehiä oli kolme kappaletta ja naisia kaksi kappaletta. Harrastusvuosia oli kertynyt kahdesta vuodesta yli kymmeneen vuoteen. Kummatkin naiset olivat aloittaneet harrastuksen juuri itsepuolustussyistä, kun taas miehet olivat aloittaneet harrastuksen esimerkiksi ystävien kanssa kiinnostuksesta tai ihan vain urheilumuotona.

Kaksi naista ja yksi mies kertoi kokeneensa turvattomuutta ennen harrastuksen alkua ja kaksi miestä kertoi, että ei ollut kokenut tai ei ollut koskaan ajatellut asiaa sillä aloitti harrastuksen niin nuorena. Turvattomuutta tunnettiin haastatteluiden mukaan esimerkiksi viikonloppuisin yksin kävellessä keskustassa tai pimeällä liikkuessu, päihtyneiden henkilöiden läsnä ollessu, väkivaltaisten henkilöiden läheisyydessu tai huonon maineen omaavassa kaupungin alueessu.

Vain yksi haastateltavista kertoi, että harrastus ei ollut kasvattanut itsevarmuutta, kun muut neljä kuvailivat olevansa itsevarmempia harrastuksen aloitettuaan. Itsevarmuus myös

kuvailtiin yhtenä osatekijänä siihen, että turvallisuuden tunne on kasvanut. Turvallisuuden tunne oli haastatteluiden mukaan kasvanut harrastuksen alettua neljällä viidestä.

Kun haastateltavia pyydettiin kuvailemaan millä tavalla itsepuolustuslajin harrastaminen voisi vaikuttaa turvallisuuden tunteen lisääntymiseen, he kuvailivat alla olevilla sitaateilla.

- ”Jos on opetettu jotain hyödyllisiä liikkeitä treeneissä, joista on hyötyä.”
- ”Pystyy ja osaa varautua tilanteisiin, jos siihen tilanteeseen päädytään. On turvallisempi olo, kun on ns. kattavampi tekniikka osaaminen ja valikoima kuin ei harrastaneilla ihmisillä.”
- ”Harrastus tuo itsevarmuutta omista kyvyistä ja taidoista ja tuo uusia puolia esiin ja oppii luottamaan itseensä. On itsevarmempi olo ja siksi turvallisempi olo. Näin kuvitelen turvallisuuden tunteen lisääntyvän.”
- ”Itsepuolustus lisää itsevarmuutta ja turvallisuuden tunnetta, kun osaa ennaltaehkäistä häiriö/vaaratilanteita.”
- ”Kun oppii liikkeitä ja osaa käyttää niitä, ei ole ns. avuton olo.”

7.4 Analyysi

Kun katsotaan kyselylomakkeiden ja haastatteluiden tuloksia, niin itsepuolustuslajin harrastaminen näyttää lisäävän turvallisuuden tunnetta. Sekä miehet että naiset kokivat turvattomuutta ennen harrastusta erilaisissa tilanteissa. Naiset näyttivät kokevan kuitenkin hieman enemmän kuin miehet. Tulokset myös viittasivat siihen, että naiset aloittavat harrastuksen miehiä useammin itsepuolustussyistä.

Turvattomuutta koettiin huomattavasti esimerkiksi yksin liikkuessi iltaisin tai pimeällä, huonolla alueella. Nämä tutkimuksen tulokset ja Joensuun koulun projektin lapset kuvailivatkin näitä tilanteita turvattomuuden tunnetta aiheuttaviksi.

Harrastukset lisäsivät itsevarmuutta, jonka huomattiin olevan yksi turvallisuuden tunteen kasvattavista tekijöistä haastateltavien mukaan. Tunne siitä, että osaa toimia tilanteessa koettiin tärkeäksi. Tämä myös toimii Joensuun koulun itsepuolustuksen kurssien tärkeänä tekijänä. Pyritään opettamaan oppilaita ja lajin harrastajia valmistautumaan tilanteisiin, joissa mahdollisesti joutuu turvautumaan itsepuolustustekniikoihin. Kuitenkin tulee huomioida, että tilanteet voidaan välttää ennaltaehkäisevällä toimella ja tilanteen lukutaidolla, ja itsepuolustustekniikkaa tulee käyttää vain, jos on pakko.

Työn hypoteesi ”itsepuolustuslajien harrastaminen lisää yksilön turvallisuuden tunnetta” näyttää siis puoltavan tuloksia tämän tutkimuksen ja aikaisemman projektin (Joensuun koulun itsepuolustuskurssit) tarkoituksia ja tuloksia vertaillen.

8 Loppupohdinta

Opinnäytetyö sovittiin alkavan 1.6.2020 ja päättyvän 31.12.2020, mutta koronaepidemian vuoksi aikataulu ja työ venyi keväälle 2021 asti. Tämä tarkoittaa sitä, että aikataulusta pu-dottiin reilusti pois, mutta se ei onneksi haitannut ja asia saatiin sovittua ja työtä jatkettua normaalisti toimeksiantajan kanssa. Koronaepidemian vuoksi myös itsepuolustuslajin aktiivisia harrastajia (lisenssin maksaneita) oli vähemmän eikä kaikkia edes tavoitettu sähköpostitse. Tämä vaikutti vastaajien määrään ja vähäisyyteen arvioidusta määrästä ja tämä johti siihen, että kyselylomakkeen kohteeksi otettiin karaten lisäksi suoraan alkuvaiheilla taido ja ju-jutsu (alun perin tarkoitus oli keskittää kyselylomakkeet karateen). Otokseen otettiin myös kahden kauden lisenssin maksaneet, sillä kyselylomakkeiden lähetysaikalla sen kauden lisenssin maksaneita ei ollut paljoakaan. Tällä koitimme kattaa laajemman vastaajamäärän. Haastatte-luilla pyrittiin täydentämään tuloksia ja haastattelut suoritettiin työn lopussa. Haastattelut auttoivat ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja sitä, miten turvallisuuden tunne koettiin ennen harrastusta ja harrastuksen alettua.

Työ itsessään toteutui halutulla tavalla ja yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui ongelmitta. Työtä ja tutkimusta on myös helppo jatkaa lisäkysymyksillä tai laajentaa lisäämällä kohdetta (esimerkiksi lajeja tai maita).

8.1 Mitkä muuttujat voivat vaikuttaa tuloksiin?

Opinnäytetyö toteutettiin koronaepidemian aikana, joka on huomattavasti vaikuttanut itse työhön ja varmasti myös tuloksiin. Aktiivisia harrastajia (lisenssin maksaneita) ei ollut kysely-hetkellä niin suurta määrää kuin yleensä.

Vastaajien sukupuolijakauma ei ollut tasainen, miehiä vastasi enemmän kyselyyn kuin naisia (vastaajista 65,40 % oli miehiä, naisia 33,76 % ja 0,42 % vastaajista ei halunnut kertoa suku-puoltaan). Voisiko tämä vaikuttaa tuloksiin? Onko itsepuolustuslaji enemmän miesvaltainen vai oliko vastaajien määrä sattumalta miesvaltainen? Kokevatko miehet ja naiset eri tavalla turvallisuuden tunnetta harrastuksen kautta?

Tutkimusten mukaan Suomessa miehet joutuvat naisia enemmän fyysisen (ennestään tunte-mattoman henkilön kanssa) väkivallan kohteeksi julkisilla paikoilla. Näissä tapauksissa miehet joutuvat naisia suuremmalla prosentilla uhreiksi vakavissa väkivalta ja henkirikoksissa. N. 55 % suomalaisista miehistä raportoi kokeneensa väkivaltaa tai joutuvansa uhkailun kohteeksi. Nai-set tutkimusten mukaan taas kokevat väkivallan tilanteita usein kodeissa, yksityisissä tiloissa ja esimerkiksi työpaikoilla. Vuonna 2016 rikosuhritutkimuksen mukaan viidesosa naisista oli joutunut kokemaan jonkinasteista väkivaltaa tai uhkailua sen vuoden aikana. Naiset myös jou-tuvat miehiä enemmän lähisuhdeväkivallan ja erityisesti oman kumppanin tekemän väkivallan uhriksi. Seksuaalista väkivaltaa naiset kokivat tutkimuksen mukaan enemmän. Muuten naisten

ja miesten kohtaamassa väkivallan määrässä ei ollut raporttien mukaan eroja. (Rikoksentorjunta, viitattu 2021.)

Vastaajia oli ympäri suomea eri jäsenseuroista. Nämä kaksi voivat olla merkittäviä tekijöitä vastauksia ajatellen.

Alueet, missä vastaajat asuvat ja harrastavat itsepuolustuslajeja voivat erota toisistaan hyvin paljon, niin kooltaan, asukasluvultaan, turvallisuuksillaan kuin siitä kuinka väestö tuntee turvattomuutta/turvallisuutta, yhteenkuuluvuutta ja luottoa virkavaltaan ja viranomaisiin. Onko pieni kaupunki pohjoissuomessa turvallisempi alue kuin ruuhkainen pääkaupunkiseutu? Kokevatko ihmiset turvattomuutta toisessa paikkakunnassa enemmän kuin toisessa?

Itsepuolustuslajit karate, taido ja jujutsu omaavat kaikki omat historiansa, opit ja tavat. Tekniikka ja opit harrastuksessa voi erota huomattavasti, vaikka kaikissa onkin yhteinen päämäärä, oppia itsepuolustus. Myös eri seuroilla voi olla erilaiset pääpainotukset. Joissain seuroissa voidaan keskittyä enemmän kunnon kasvatukseen, henkiseen tasapainoon ja kasvuun, itsehillintään, itsepuolustustekniikoihin erilaisissa tilanteissa, ja joissakin seuroissa voi pääpainona olla kilpaurheilu, eli kisaaminen ja kisatekniikka. Nämä voivat myös vaikuttaa vastauksiin.

Lähteet

Painetut

Purjo, T. 1997. Väkivallan hallinta - ilman väkivaltaa - itsepuolustus, itsesuojaus ja väkivallan hallinta työpaikalla ja vapaa-ajalla. Helsinki: Porrum.

Sähköiset

Avarn Security Oy 2018

<https://www.avarnsecurity.fi/blogi/tutkimus-suomalaisten-turvallisuuden-tunne-ei-ole-horjunut>

Helsingin Jujutsu klubi, viitattu 2021

https://www.ju-jutsuklubi.fi/up/index.php/fi/index.php?option=com_content&view=article&id=23&catid=14&lang=fi&Itemid=167

Jyväskylän yliopisto 2015

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/monimenetelmisyys>

Kun koulu loppuu, viitattu 2021

<https://www.kunkoululoppuu.fi/mille-alalle/turvallisuusala/>

Mielenihmeet 2018

<https://mielenihmeet.fi/maslown-tarvehierarkia/>

Oulun kamppailuklubi, viitattu 11.11.2020

<http://www.oulunkamppailuklubi.fi/lajit/itsepuolustus/>

Peltonen 2010

<https://www.slideshare.net/jerepeltonen/turvallisuus>

Remes 2020

<https://yle.fi/uutiset/3-11231307>

Rikoksentorjunta, viitattu 2021

<https://rikoksentorjunta.fi/naisiin-ja-miehiin-kohdistuva-vakivalta>

Sisäinen turvallisuus, viitattu 2021

<https://sisainturvallisuus.fi/turvallisuuden-tunne-ja-avunsaanti>

Suomen jujutsuliitto, viitattu 2021

http://www.jujutsuliitto.fi/?page_id=12

Suomen karateliitto, viitattu 2020

<https://karateliitto.fi/fi/karate/>

Suomen taido, viitattu 2021

<https://www.taido.fi/yleista-taidosta/lajiesittely/historia/>

Taidon sandokai, viitattu 2021

<https://www.taidosandokai.net/mita-taido-on>

Wikipedia 2021
<http://fi.wikipedia.org/wiki/karate>

Kuviot

Kuvio 1: Maslow'n tarvehierarkia (Mielenihmeet 2018).....	8
Kuvio 2: Turvallisuuden tunne Suomessa (Sisäinen turvallisuus, viitattu 2021.).....	10
Kuvio 3: Väestöryhmien pelko (Sisäinen turvallisuus, viitattu 2021.)	11
Kuvio 4: tulevaisuustaulukko (Sisäinen turvallisuus, viitattu 2021.)	12

Liitteet

Liite 1: Kyselylomake	28
Liite 2: Kyselylomakkeen tulokset	30
Liite 3: Haastattelu kysymykset	32

Liite 1: Kyselylomake

Itsepuolustuslajin vaikutus turvallisuudentunteeseen

Tässä kyselylomakkeessa kartoitetaan itsepuolustuslajien harrastajien turvallisuudentunteen kasvua harrastuksen parissa.

Vain vastaukset jäävät talteen, eikä vastaajilta jää mitään henkilökohtaisia tietoja. Vastauksia käytetään Laurea ammattikorkeakoulun turvallisuusalan opinnäytetyössä, joka toteutetaan Suomen karateliiton kanssa. Työ valmistetaan karateliiton käyttöön.

- Turvallisuudentunne on jokaiselle yksilölle erilainen ja jokainen tuntee sen eri tavoin. Vääriä vastauksia ei siis ole. Tässä työssä turvallisuudentunnetta kuvaillaan henkisenä ja fyysisenä turvallisuutena. Vaarojen ja riskien poissaolona, turvallisena tunteena.

Vastaa omien kokemustesi ja tunteidesi mukaan.

Kiitos paljon vastauksista!

1. Sukupuoli

- ☐ Nainen
- ☐ Mies
- ☐ En halua kertoa

2. Mitä itsepuolustuslajia harrastat?

- ☐ Karate
- ☐ Ju-jutsu
- ☐ Taido

3. Kuinka kauan olet harrastanut lajia?

- ☐ 0-2 vuotta
- ☐ 2-5 vuotta
- ☐ 5-10 vuotta
- ☐ Enemmän kuin 10 vuotta

4. Oletko joutunut käyttämään itsepuolustustekniikkaa muualla kuin harrastuksessa?

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa

5. Auttoiko itsepuolustustaito selviytymään tilanteesta

- ☐ Kyllä

- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

6. Tunnetko turvallisuudentunnetta harrastuksen kautta?

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa

7. Onko mielestäsi turvallisuudentunteesi kasvanut harrastuksen myötä?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

Liite 2: Kyselylomakkeen tulokset

1. Sukupuoli

 Insights

 Nainen	80
 Mies	155
 En halua kertoa	1



2. Mitä itsepuolustuslajia harrastat?

 Insights

 Karate	138
 Ju-jutsu	53
 Taido	45



3. Kuinka kauan olet harrastanut lajia?

 0-2 vuotta	20
 2-5 vuotta	47
 5-10 vuotta	48
 Enemmän kuin 10 vuotta	122



4. Oletko joutunut käyttämään itsepuolustustekniikkaa muualla kuin harrastuksessa?

● Kyllä	65
● En	169
● En osaa sanoa	3



5. Auttoiko itsepuolustustaito selviytymään tilanteesta

💡 Insights

● Kyllä	82
● Ei	10
● En osaa sanoa	104

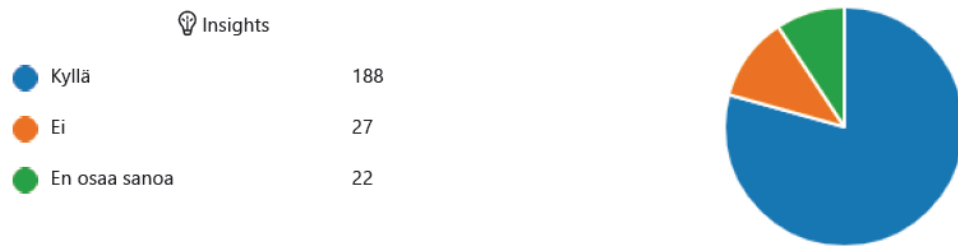


6. Tunnetko turvallisuudentunnetta harrastuksen kautta?

● Kyllä	191
● En	25
● En osaa sanoa	20



7. Onko mielestäsi turvallisuudentunteesi kasvanut harrastuksen myötä?



Liite 3: Haastattelu kysymykset

- Sukupuolesi?
- Mitä lajia harrastat?
- Oletko harrastanut sitä, kuinka kauan?
- Aloititko lajin itsepuolustus syistä?
- (Jos et niin miksi muusta syystä aloitit?)
- Koitko turvattomuutta ennen harrastuksen alkua jossakin?
- (Jos koit niin minkälaisissa tilanteissa?)
- Onko harrastuksesi kautta tullut lisää itsevarmuutta tilanteisiin?
- Koetko että turvallisuuden tunteesi on kasvanut harrastuksen avulla?
- Millä tavalla kuvittelet itsepuolustuslajien lisäävän turvallisuuden tunnetta?