



Sukupuolivähemmistöjen kokemuksia kunto- ja terveysliikunnan ohjauksissa

Vili Muhonen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2021

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Tiivistelmä

Tekijä

Vili Muhonen

Tutkinto

Liikunnanohjaaja

Raportin/Opinnäytetyön nimi

Sukupuolivähemmistöjen kokemuksia kunto- ja terveysliikunnan ohjauksissa.

Sivu- ja liitesivumäärä

48 + 7

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kuinka sukupuolivähemmistöt kokevat tällä hetkellä kunto- ja terveysliikuntaan liittyvät ohjaukset. Opinnäytetyössä kartoitettiin sukupuolivähemmistöjen ennakko-odotuksia, toiveita sekä kokemuksia kunto- ja terveysliikunnan ohjauksista. Kartoituksen avulla opinnäytetyön toimeksiantaja Terapiaperhonen pystyy huomioimaan palveluita kehittäessään erityisesti sukupuolivähemmistöjen toiveet. Opinnäytetyö lisää tietoa sukupuolivähemmistöjen asemasta ja kohtelusta yhteiskunnassa eritoten kunto- ja terveysliikuntapalveluiden näkökulmasta.

Opinnäytetyö toteutettiin verkkokyselytutkimuksena. Kyselyä jaettiin sosiaalisen median kautta ryhmiin, joissa tavoitettiin sukupuolivähemmistöön kuuluvia henkilöitä. Kysely luotiin monimenetelmällistä tutkimusotetta hyödyntäen painottaen määrällistä otetta. Laadullista otetta hyödynnettiin hankkien syvällisempää tietoa kohderyhmästä. Kysely luotiin Webropol-alustalle, jonka myötä vastaajia saatiin lumipallo-otantana vastaajien jakaessa linkkiä vapaasti eteenpäin. Kyselyn vastaukset analysoitiin tilastollisia menetelmiä sekä teemoittelua hyödyntäen. Tulokset on esitetty kaavioilla ja tilastoilla, sekä vastaajien suoria lainauksia käyttäen.

Kyselyyn vastasi 71 henkilöä, joista opinnäytteeseen hyödynnettiin 70. Vastaajista enemmistö oli muunsukupuolisia (49 %). Tuloksista ilmeni vastaajien ennakko-odotusten olevan ohjauksia kohtaan enimmäkseen negatiivisia johtuen pelosta tulla väärinsukupuoliteuksi tai syrjityksi. Toiveena oli ohjaajien ammattitaidon lisääminen sukupuolen moninaisuudesta, jotta ohjaaja osaisi käyttää sensitiivisempää kieltä eikä olettaisi ohjattavan sukupuolta tai sukupuolen perusteella asioita. Kyselyyn vastanneista 37 (N=70) oli käyttänyt aiemmin ohjattua liikuntapalvelua, joista 57 % oli negatiivisia, 29 % positiivisia ja 24 % ristiriitaisia kokemuksia. Negatiiviset kokemukset johtuivat enimmäkseen väärinsukupuoliteuksi tulemisesta tai ohjaajan sukupuolittuneista oletuksista liittyen ohjaustilanteeseen. Ristiriitaisissa kokemuksissa ohjaus oli hyvä, mutta vastaaja häiritsi ohjaajan mahdollinen huono asenne sukupuolivähemmistöjä kohtaan sekä sukupuolittuneet liikuntatilat. Positiivisilla kokemuksilla ohjaaja ei olettaisi ohjattavan sukupuolta ja käytti sensitiivistä kieltä. Ohjaukset tuntuivat turvallisilta ja liikuntatiloissa tarjottiin mahdollisuutta turvalliseen tilaan.

Sukupuolivähemmistöjen asemaa kunto- ja terveysliikuntapalveluissa edistäisi liikunta-alan ammattilaisten koulutukseen lisätyt yhdenvertaisuusteemat, joissa käsiteltäisiin sukupuolen monimuotoisuutta. Yhdenvertaisuuden huomioinnin myötä lisättäisiin sukupuolineutraaleja tiloja ja ohjaukset tapahtuisivat ilman sukupuolen vaikutusta. Palveluntarjoajien tulisi huomioida sukupuolivähemmistöön kuuluvat muuttamalla sukupuolittuneita käytäntöjään. Tämä näkyisi ohjaajien asenteiden ja sukupuolistereotyyppien tunnistamisella, jonka myötä pystytään tarjoamaan sukupuolisensitiivistä sekä ennakkoluulotonta ohjausta kaikille sukupuolesta riippumatta.

Asiasanat

Sukupuolivähemmistöt, yhdenvertaisuus, sukupuolisensitiivisyys, liikunnanohjaus, terveysliikunta, kuntoliikunta

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Sukupuoli	3
2.1	Sukupuolen moninaisuus.....	3
2.2	Sukupuolivähemmistöt.....	3
2.3	Normit ja stereotypiat	5
3	Sukupuolivähemmistöjen asema yhteiskunnassa	7
3.1	Lainsäädäntöä liittyen sukupuolivähemmistöihin	7
3.2	Vähemmistöstressi.....	8
3.3	Syrjinnän eri muodot	9
3.3.1	Rakenteellinen syrjintä	9
3.3.2	Moniperustainen syrjintä sekä mikroaggressiot	10
4	Sukupuolivähemmistöjen liikunta ja hyvinvointi	11
4.1	Liikunnan harrastaminen	11
4.2	Nuorten sukupuolivähemmistöjen hyvinvointi	11
4.3	Nuorten sukupuolivähemmistöjen liikuntakokemuksia.....	12
5	Asiakkaiden kohtaaminen kunto- ja terveysliikuntapalveluissa	13
5.1	Asiakkaan kohtaaminen.....	13
5.2	Inklusiivisuus ja sensitiivisyys liikuntapalveluiden tuottamisessa	13
6	Tutkimusasetelma	16
6.1	Opinnäytetyön tarkoitus	16
6.2	Tutkimusmenetelmät.....	17
6.3	Kyselylomake	18
6.4	Aineistonkeruu	20
6.5	Aineistoanalyysi	21
7	Tutkimustulokset.....	24
7.1	Taustamuuttajat	24
7.2	Väittämät	32
7.3	Toiveet liikunta-alan ammattilaiselle.....	34
7.4	Kokemukset	37
8	Pohdinta.....	41
8.1	Johtopäätökset.....	41
8.2	Laatu ja luotettavuus	45
8.3	Eettisyys	46
8.4	Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset	47
	Lähteet.....	49
	Liitteet	56
	Liite 1. Saatekirje	56

Liite 2. Saatekirje Instagramissa	57
Liite 3. Kyselylomake.....	58
Liite 4. Havaintomatriisi	62

1 Johdanto

Hallituksen tavoitteena vuosille 2020–2023 on saada Suomi tasa-arvon kärkimaaksi. Tasa-arvo koskettaa etenkin sukupuolivähemmistöjen asemaa. Tämä näkyy hallituksen tavoitteina lisätä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tietoa sukupuolivähemmistöjen kohtaamisesta ja erityistarpeista. Hallitusohjelmaan on kirjattu tietoisuuden lisääminen vähemmistöstressistä, ulossulkevista normeista ja syrjinnän pelosta. Tämä tulisi näkyä ammattilaisten perus- ja täydennyskoulutusten sisältönä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020a, 45–49.) Sukupuolivähemmistöihin kuuluvat kaikki ketkä ovat kaksijakoisen mies-nainen-jaottelun ulkopuolella kuten esimerkiksi transsukupuoliset sekä muunsukupuoliset (Seta ry 2021a). Hallituksen tasa-arvo ohjelmassa korostetaan, että tasa-arvon edistäminen edellyttää intersektionaalista näkökulmaa, jolla viitataan siihen, että ihmisen asemaan yhteiskunnassa vaikuttavat samanaikaisesti useat tekijät (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020a, 12).

Viime vuosikymmeninä HLBTIQ-ihmisten (lyhenne seksuaali- ja sukupuolivähemmistöistä) asema Suomessa on vahvistunut lainsäädännön avulla, mutta he ovat edelleen haavoittuvassa asemassa yhteiskunnassa. Leimaavat asenteet ja syrjintä vaikuttavat sukupuolivähemmistöjen terveyteen heikentävästi. (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021, 1787.) Liikunta-alan tutkimuksia sukupuolivähemmistöistä on tehty Suomessa vähän, ja monesti sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt kuuluvat samaan käsitepariin (Pyykkönen 2016, 26). Suomalaiset liikunta-alan tutkimukset sukupuolivähemmistöjä kohtaan ovat pääosin keskittyneet kilpaurheiluun sekä koululiikuntaan (Kavoura & Kokkonen 2020; Berg & Kokkonen 2020a; Berg & Kokkonen 2020b; Kokkonen 2012).

Kiinnostus sukupuolivähemmistöjen kohtelusta ja oikeuksista on kuitenkin nyt pinnalla. Uudistunut liikuntalaki (390/2015) edellyttää huomion kiinnittämisen tasa-arvoon, yhdenvertaisuuteen sekä eriarvoisuuden vähentämiseen. Yhdenvertaisuusvaltuutettu kertoo, ettei yhdenvertaisuuslaki koske pelkästään syrjinnän kieltämistä vaan myös aktiivisia toimia yhdenvertaisuuden edistämiseen. Myöskin liikuntalain mukaan valtionavustuksiin saamiseen vaikuttaa, kuinka liikuntajärjestöt edistävät yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. (Pimiä 2020, 23.) Yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen tulisi näkyä liikunta-alan toiminnoissa oli kyseessä valmentaja tai harrastaja tai itse liikuntapaikka (Berg ym. 2020b, 50).

Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema kolmivuotinen PRACT-hanke päättyy tänä vuonna, jossa ensisijaisena tarkoituksena on saada selville erityisesti sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen kokemaa syrjintää eri liikuntaympäristöissä (Kokkonen 2019a, 56). Kuitenkin tässäkin hankkeessa sukupuolivähemmistön osuus oli vain 69 henkilöä kun vas-

taavasti sukupuolienemmistöön kuuluvia oli 728 (Kokkonen 2019b). Hankkeen tutkimukset osoittavat, etteivät liikuntatilat ja ohjaajat ole pystyneet luomaan turvallista ilmapiiriä sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöille, vaikka liikunta-, tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslaki näin velvoittaa (Kokkonen 2019b; Berg, Lehtonen & Salasuo 2020; Kavoura ym. 2020).

Opinnäytteen tarkoituksena on selvittää sukupuolivähemmistöjen ennako-odotuksia, toiveita ja kokemuksia liittyen kunto- ja terveystoiminnan ohjauksiin. Kunto- ja terveystoiminnalla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä liikuntapalvelua, jossa asiakas saa henkilökohtaista ohjausta liikunta-alan ammattilaiselta, kuten liikuntaneuvontaa tai kuntosaliohjausta. Selvitys aiheeseen toteutetaan verkkokyselyllä. Kyselyä jaetaan sosiaalisen median kautta ryhmiin, joissa se tavoittaa kohderyhmään kuuluvia henkilöitä. Tulokset julkaistaan opinnäytetyössä sekä niistä koostetaan blogipostaus toimeksiantaja Terapiaperhosen nettisivuille. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda tietoa, kuinka sukupuolivähemmistöt kokevat kunto- ja terveystoimintaan liittyvät ohjaukset. Opinnäyte itsessään lisää tietoa sukupuolivähemmistöjen asemasta ja kohtelusta yhteiskunnassa sekä kyselytutkimuksen avulla asiaa kartoitetaan kunto- ja terveystoiminnan ohjauksen puolelta. Tuloksia toivotaan hyödynnettävän liikunta-alan toimijoille, jonka myötä pystyttäisiin huomioimaan sukupuolivähemmistöt asiakasryhmänä paremmin.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on kuntoutus- ja terapiapalveluita tarjoava pienyritys Terapiaperhonen. Etelä-Savolaisen yrityksen toimitilat löytyvät Mikkelistä sekä Savonlinnasta ja yritys on perustettu vuonna 2012. Palveluihin kuuluvat muun muassa fysioterapia, toimintaterapia, seksuaaliterapia ja työohjaus. Yritys myy myös koulutuspalveluita liittyen seksuaalisuuteen ja eri kuntoutusmenetelmiin. Opinnäytetyön tuloksien pohjalta toimeksiantaja kykenee pohtimaan liikunnanohjauspalvelun lisäämistä palvelutarjontaansa etenkin sukupuolivähemmistöjen näkökulman huomioituna.

2 Sukupuoli

2.1 Sukupuolen moninaisuus

Sukupuolen moninaisuudesta puhuttaessa sisällytämme mukaan kaikki sukupuolet. Tällöin puhumme sukupuolivähemmistöistä sekä sukupuolienemmistöistä. Tähän kuuluu myös sukupuolen ilmentämisen eri muodot. (Jääskeläinen ym. 2015, 13; Huuska 2021, 51.) Yhteiskunnassa sukupuolen moninaisuudesta puhutaan erilaisilla käsitteillä, jotka eivät välttämättä ole vakiintuneita, joten tarkkojen määritelmien antaminen on hankalaa (Järviö 2020, 114). Sateenkaarevuus on termi, jolla Suomessa viitataan sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuteen (Seta ry 2021a; Taavetti 2015). Kansainvälisesti käytetään kattoterminä ilmaisua LGBTQI+, joka pitää sisällään kaikki mahdolliset sukupuolen ja seksuaalisuuden muodot (Berg & Kokkonen 2020b, 43). Sukupuoli-identiteetti tarkoittaa jokaisen omaa näkemystä sukupuolestaan tai sukupuolettomuudestaan (Huuska 2021, 18).

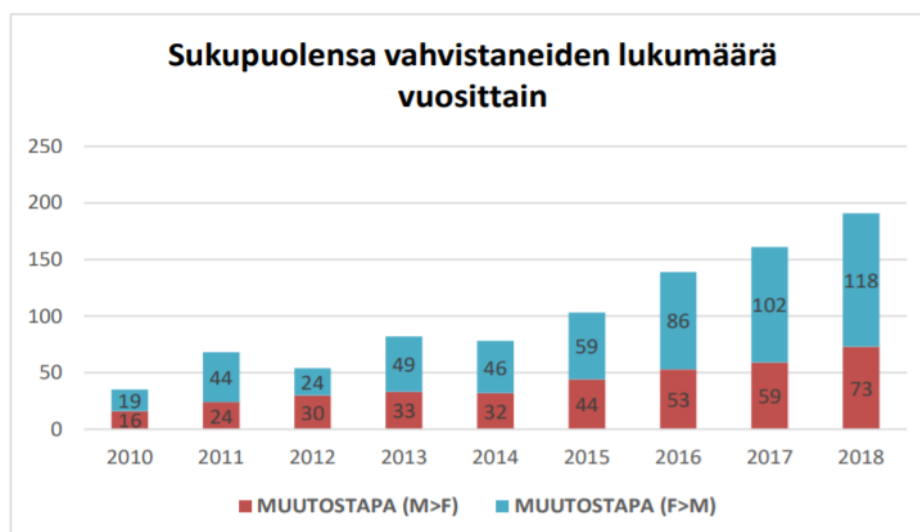
Binäärinen sukupuolikäsitys tarkoittaa kaksijakoista sukupuolikäsitystä, jossa jaamme ihmiset pelkästään miehiin ja naisiin (Riskari, Suni & Tyni 2018, 22; Seta ry 2021a). Tämän käsityksen mukaan sukupuoli on synnynnäinen sekä pysyvä ominaisuus ja sukupuolten välillä on selkeä ero (Taavetti 2015, 22). Cis-sukupuoli on kehitelty sanoittamaan niitä ihmisiä, joiden syntymässä määritelty sukupuoli on yhdenmukainen heidän oman tuntemuksensa kanssa omasta sukupuoli-identiteetistään sekä hyväksyty kulttuurisesti sukupuoli-tettujen kehojen piirteiden ja sukupuolen ilmaisun kanssa (Järviö 2020, 114). Sukupuolienormit rajaavat sitä, mitä pidetään sopivana naisille tai miehille (Taavetti 2015, 22; Riskari ym. 2018, 55). Tutkimusten mukaan kohtelemme huomaamattamme oletettuja mies- ja naishenkilöitä eri tavoin, mutta tällä hetkellä mies- ja naissukupuolten rinnalle ovat nousmassa myös ei-binääristä sukupuolta edustavat ihmiset selkeämmin kuin ennen (Huuska 2021, 36).

2.2 Sukupuolivähemmistöt

Sukupuolivähemmistöihin luetaan yleensä kuuluvaksi transsukupuoliset, muunsukupuoliset, intersukupuoliset, transvestiitit (Huuska 2021, 51) sekä sukupuoliristiriitaa kokevat ihmiset (Seta ry. 2021a). Jääskeläisen ym. (2015) mukaan sukupuolivähemmistöihin kuuluvat ne ihmiset, joiden biologinen, sosiaalinen tai psyykinen sukupuoli eivät vastaa toisiinsa. Sukupuolen psyykinen puoli tarkoittaa henkilön omaa kokemusta sukupuolesta esimerkiksi sukupuoli-identiteetti. Sosiaalinen sukupuoli tarkoittaa sukupuolen sosiaalisia merkityksiä, jotka ovat erilaisia eri tilanteissa ja kulttuureissa. Se näkyy esimerkiksi silloin, minkä wc:n valitsee tai osallistuuko poikien vai tyttöjen liikuntatunnille. Biologinen sukupuoli on monimutkainen, mutta lyhyesti se määräytyy sukusolujen perusteella (Komonen

2020, 48) ja juridinen sukupuoli määrittyy heti syntymän jälkeen. Sukupuoli-identiteetin kehitystä ei kuitenkaan voi tietää syntymähetkellä, sillä se kehittyy koko elämän ajan. (Sassi & Nissinen 2020, 123–124; Tanhua, Mustakallio, Karvinen, Huuska & Aaltonen 2015, 8.)

Trans on kattokäsite, jolla tarkoitetaan henkilöitä, joiden sukupuoli ei täsmää syntymässä määritettyyn sukupuoleen (Järviö 2020, 114). Lääkäriseura Duodecimin Terveyskirjastossa transsukupuolisuus tarkoittaa tilannetta, jossa henkilöllä on vakaa, pitkäaikainen ja jäsentynyt kokemus siitä, että hän kuuluu itselleen syntymässä määritellyn sukupuolen sijasta vastakkaiseen sukupuoleen (Kärnä 2020). Transmies on syntymässä määritelty tyttöksi, mutta identifioituu mieheksi. Transnainen on syntymässä määritetty pojaksi, mutta on sukupuoli-identiteetiltään nainen. (Seta ry. 2021 a.) Transsukupuolisuus ja muunsukupuolisuus ovat yleistyneet merkittävästi Suomessa ja ulkomailla. Sukupuoli-identiteetin tutkimuksiin hakeutuvien määrä on liki 20-kertaistunut 15 vuoden aikana, ja erityisesti muunsukupuolisten määrä on kasvanut nuorimmissa ikäryhmissä. Syitä ilmiöihin ei tunneta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b, 4–48.) Oikeudellisen sukupuolensa vahvistaneiden henkilöiden määrä on viisinkertaistunut vuodesta 2010 vuoteen 2018 (kuva 1). Tarkkaa tietoa transsukupuolisten määrästä ei ole, sillä kaikki transsukupuoliset ei hankkiudu korjaushoitoihin tai hae oikeudellisen sukupuolensa vahvistamista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 11–12.)



Kuva 1. Sukupuolensa vahvistaneiden lukumäärä vuosittain. (Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020b, 11)

Muunsukupuolisuus kattaa erilaisia sukupuolen variaatioita. Se voi olla mieheyden ja naiseuden välimuoto tai sukupuoleltaan vaihteleva ja liukuva. Osa taas kokee olevansa täysin mieheyden ja naiseuden ulkopuolella. Muunsukupuolisuus voi toisilla toimia kattokäsit-

teenä ei-binäärisille sukupuoli-identiteeteille, kuten gender fluid, gender queer tai sukupuoli-identiteetti. Toisaalta kaikki binäärinen sukupuoli-identiteetti on ulkopuolella olevat eivät koe termiä muunsukupuolinen omaksi sukupuoli-identiteetiksi. (Huuska 2021, 49; Riskari ym. 2018, 24.) Transmaskuliini on identiteetti, joka kuvaa henkilöä, joka on syntymässä määritetty tytöksi, mutta jonka sukupuoli-identiteetti on enemmän maskuliininen kuin feminiininen. Transfeminiini on identiteetti, jolla kuvataan henkilöä, joka on syntymässä määritetty pojaksi, mutta jonka sukupuoli-identiteetti on enemmän feminiininen kuin maskuliininen. (Seta ry. 2021a.)

Intersukupuolisuudella tarkoitetaan joukkoa erilaisia kehon variaatioita, joissa sukupuoliteut piirteet, kuten hormonit tai anatomia eivät vastaa sitä, mitä miehen tai naisen ajatellaan olevan (Seta ry. 2021a). Transvestiiteilla on tarve toisinaan ilmaista pukeutumisellaan tai jollain muulla keinoin eri sukupuolta mitä on syntymässä määritetty (Jääskeläinen ym. 2015, 66).

2.3 Normit ja stereotypiat

Normit ovat sääntöjä ja oletuksia siitä, kuinka asioiden kuvitellaan tapahtuvan tai miten ihmisten oletetaan käyttäytyvän. Sukupuolinormatiivisuus on ajatustapa siitä, kuinka käyttäytyminen eroaa sukupuolten välillä. Itsessään sukupuolen jakaminen vain miehiin ja naisiin on normatiivista ajattelua, sillä silloin ajatellaan kaikkien kuuluvan tähän jaotteluun tai jaon ulkopuolelle kuuluvat ihmiset ovat poikkeavia normista. Kulttuurista normatiivisuutta esiintyy, kun henkilö kohtaa ristiriitaa oman identiteettinsä ja ympäristön odotusten välillä, kuten esimerkiksi miehen innostuminen meikkaamisesta. (Sassi ym. 2020, 122.) Nämä ovat kuitenkin riippuvaisia eri kulttuureista (Vilkkä 2010, 19). Stereotypiat ovat sosiaalisesti luotuja määrittäjiä, arvosteluja sekä käsityksiä, jotka pitävät rajoja eri ryhmien välillä. Stereotypiat voivat ajan kanssa muokkaantua erilaisiksi, mutta muutos tapahtuu hitaasti. (Vilkkä 2010, 112–113).

Heteronormatiivisuudesta puhuttaessa tarkoitetaan normia, jossa ihmisellä on kaksi vaihtoehtoa: olla hetero, jolla on miehen keho ja toimii maskuliinisesti, tai olla hetero, jolla on naisen keho ja toimii feminiinisesti. Heteronormatiivinen ajattelutapa tuottaa sukupuolet ja niiden erot, joka samalla rajaa ihmisten mahdollisuuksia. Tämä näkyy valinnoissa ilmaista itseään sekä valita työnsä, harrastukset ja opinnot. (Lehtonen 2018, 124–125.) Kulttuurin luoma heteronormatiivisuus näkyy sukupuolivähemmistöille huonolla kohtelulla ja kokemusten vähättelyllä. Tätä ilmenee silloin, kun henkilö poikkeaa oletetusta tavasta ilmaista itseään. (Sassi ym. 2020, 122; Lehtonen 2018, 125; Vilkkä 2010, 114.) Hetero- ja sukupuoli-oletukset voivat aiheuttaa niin kutsutun ”kaapin”. Tätä ilmaisua käytetään, kun henkilö

joutuu oikaisemaan toista ihmistä oman sukupuolen tai seksuaalisuuden ulostulon kautta (Sassi 2020, 123).

Normitietoisuudella voidaan vaikuttaa haitallisten normien tunnistamiseen. Sillä tarkoitetaan yhteiskunnassa olevien normien tunnistamista sekä tarkastelua, onko niillä ulossulkevia ja syrjiviä vaikutuksia. Tämän pyrkimyksenä on muuttaa haitallisia normeja, jonka avulla pystytään ennaltaehkäisemään normien aiheuttamaa syrjintää. (Karvinen 2016, 14.) Sukupuolistereotyyppioita ja sukupuolinormatiivisuutta ylläpidetään sosiokulttuurisilla tavoilla. Normatiiviselle ja stereotyyppiselle ajattelulle tulee alttiiksi niin päiväkodissa, perheissä, koulussa ja mediassa, jotka vaikuttavat ajatteluamme siitä, mitä on olla mies tai nainen. (Vilkkä 2010, 112.) Pitää osata tunnistaa normit ja niiden vaikutukset ollakseen sukupuolisensitiivinen. Sukupuolisensitiivisyys on ajattelutapa, jossa ketään ei lokeroida sukupuolen perusteella ja annetaan jokaiselle tilaa ilmaista itseään sukupuolesta riippumatta. (Huuska 2021, 51.)

3 Sukupuolivähemmistöjen asema yhteiskunnassa

3.1 Lainsäädäntöä liittyen sukupuolivähemmistöihin

Ihmisoikeudet on turvattu kansainvälisissä sopimuksissa, joiden tarkoituksena on turvata jokainen ihminen. Ihmisoikeudet sukupuolen moninaisuuden kannalta alkoi vahvistua 2000-luvulla. Tavoitteena on saada lakeja, joiden pohjalta sukupuolivähemmistöjen oikeudet turvataan. (Huuska 2021, 40.) Liikuntalaki (390/2015), tasa-arvolaki (609/1986) että yhdenvertaisuuslaki (1325/2014) kieltävät syrjimisen sukupuolivähemmistöön kuulumisen tai muun yksilöön liittyvän tekijän takia.

Vähemmistöjen oikeuksien edistämisessä on päästy hyvin eteenpäin, mutta silti yhteiskunta toimii yhä enemmistöjen ehdoilla (Kyllönen 2017, 24). Yhdenvertaisuuslain mukaan ”Ketään ei saa syrjiä iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, poliittisen toiminnan, ammattiyhdistystoiminnan, perhesuhteiden, terveydentilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Syrjintä on kielletty riippumatta siitä, perustuuko se henkilöä itseään vai jotakuta toista koskevaan tosiseikkaan tai oletukseen.” (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.) Tasa-arvolaki uudistettiin 2014 ja lain tarkoituksena oli alun perin edistää naisten ja miesten välistä asemaa, mutta siihen lisättiin syrjinnän kieltö sukupuoli-identiteettiin tai sukupuolen ilmaisuun perustuen. (Tasa-arvolaki 609/1986.) Tasa-arvolaki kieltää sekä välittömän että välillisen syrjinnän sukupuolen perusteella.

Liikuntalain merkitys liikuntapolitiikan edistämiseen on keskeinen (Kyllönen 2017, 9). Liikuntalain tavoitteena on edistää eri väestöryhmien hyvinvointia ja terveyttä tukemalla liikuntamahdollisuuksia sekä liikuntaan ja urheiluun liittyvää kansalaistoimintaa. Liikuntalain avulla yritetään kitkeä eriarvoisuutta liikunnassa ja lisäämään urheilun eettisyyttä. (Liikuntalaki 390/2015.) Peruspalvelut tulisi tarjota tasa-arvoisesti jokaiselle kansalaiselle ja kunnan velvollisuus on edistää erityisryhmien asemaa liikuntakulttuurissa (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 61).

Translain hyväksyminen vuonna 2002 (sukupuolen vahvistamisen voimaantulo) oli merkittävä, sillä se toi sukupuolen moninaisuuden näkyviin (Järviö 2020, 113). Suomi on saanut paljon kritiikkiä ja huomautuksia ihmisoikeuksia rikkovasta translaistaan. Valituksia on tullut Euroopan neuvoston ihmisoikeusvaltuutetulta vuonna 2012, ihmisoikeusvaltuuskunnalta 2017 sekä useilta eri valtioilta Yhdistyneiden kansakuntien yleismaailmallisessa määrääaikaistarkastelussa vuonna 2017, sillä laki edellyttää pakkosterilisaatiota sukupuolen vahvistamista varten (Muiznieks 2012; Järviö 2020, 116; Ihmisoikeuskeskus 2019, 6).

Translakia varten sosiaali- ja terveysministeriö on asettanut työryhmän, jonka tarkoituksena on esittää uudistettu translaki joulukuussa 2021 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021). Translakia varten on myös tehty kansalaisaloite ”Oikeus olla”, joka keräsi 68 374 allekirjoitusta ja on luovutettu ministeriölle (Kansalaisaloite 2021; Trans ry. 2021).

3.2 Vähemmistöstressi

Sukupuolivähemmistöön kuulumisen ei itsessään luo yksilölle mielenterveysongelmia, vaan ne johtavat juurensa yhteiskunnan rakenteisiin ja asenteisiin, joissa sukupuolivähemmistöt kokevat kaltoinkohtelua (Jaskari ym. 2021, 1782). Vähemmistöön kuuluva yksilö voi kokea vähemmistöstressiä. Se tarkoittaa pitkäaikaista sosiaalista ja sisäistä painetta, joka on seurausta henkilön omasta vähemmistöasemasta, johon yhteiskunnan suhtautuminen vaikuttaa. Tähän vaikuttaa yhteiskunnan sukupuoli- ja hetero-oletukset, toiseuden ja näkymättömyyden kokemukset. Osa syinä on sosiaalinen leimautuminen sekä pelko kiusatuksi tulemisesta tai väkivallan kohteeksi joutumisesta. (Huuska 2021, 53.) Vähemmistöstressillä on selkeä vaikutus yksilön hyvinvointiin. Tämä näkyy niin fyysisessä kuin psyykkisessä terveydentilassa. (Jaskari ym. 2021, 1787; Seta ry. 2021b; Huuska 2021, 29.) Vähemmistöstressiä koetaan, vaikka olisi kokenut henkilökohtaisesti syrjintää, sillä vähemmistöidentiteetin omaava henkilö voi havainnoida itsensä yhteiskunnassa vähempiarvoisena (Jaskari ym. 2021, 1782).

Sukupuolidysforiasta puhuttaessa tarkoitetaan sukupuoliristiriidan aiheuttamaa kokonaisvaltaista pahan olon tunnetta. Tämä on jaoteltu kehodysforiaksi sekä sosiaalseksi dysforiaksi. Kehodysforiassa oma keho tuntuu vieraalta, ahdistavalta ja sen myötä oma keho tuntuu epämiellyttävältä ja inhottavalta. Nämä tunteet kohdistuvat kehon sukupuolitettuihin piirteisiin kuten rintakehään ja sukupuolielimiin. Sosiaalisessa dysforiassa sosiaaliset tilanteet tuovat ahdistusta, jonka syynä on väärinsukupuolittaminen muilta ihmisiltä. Tällöin yhteisössä ei tule nähdäksi omana itsenään ja kokee jatkuvaa mitätöinnin tunnetta. (Huuska 2021, 50.) Monet ei-binääriset ihmiset kokevat vähemmistöstressiä jatkuvasti. Esimerkiksi transsukupuoliset joutuvat usein tilanteisiin, joissa heidän sukupuoltaan epäillään tai ihmetellään. Monet tällaiset tilanteet lasketaan häirinnäksi tai syrjinnäksi. Väärinsukupuolittamisesta puhutaan silloin, kun trans- tai muunsukupuolista puhutellaan syntymässä määrätyn sukupuolen perusteella. Tämä on merkittävä sukupuolivähemmistöjen stressitekijä (Jaskari ym. 2021, 1783). Väärinsukupuolittamisen pelko voi johtaa siihen, että transsukupuolinen henkilö rajoittaa liikkumistaan tiettyihin paikkoihin sosiaalisen tilanteiden jännityksen vuoksi. (Lepola 2018, 40.)

3.3 Syrjinnän eri muodot

Välitöntä syrjintää tapahtuu, kun sukupuolivähemmistöön kuuluvaa ihmistä kohdellaan eri tavalla kuin muita, vaikkei se olisi oleellista ja mahdollisesti jopa kiellettyä. Välillistä syrjintää tapahtuu, kun näennäisesti neutraalit käytännöt saattavat ihmisryhmän eriarvoiseen asemaan suhteessa toiseen ihmisryhmään. Tätä voi tapahtua esimerkiksi ympäristön puutteista, jotka rajaavat tiettyjä ihmisryhmiä ulos. (Kokkonen 2017, 464.) Häirinnästä on kyse silloin, kun teoilla luodaan uhkaava, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri (Jääskeläinen ym. 2015, 14).

Transihmiset ovat syrjityimpiä ihmisryhmiä (Niemi 2020, 75). Transfobia tarkoittaa transihmisiin kohdistuvaa ennakkoluuloisuutta, halveksuntaa tai syrjintää (Sassi ym. 2020, 122). Sukupuolivähemmistöön kuuluminen on asia, joka Suomessa vaikuttaa vähemmistöryhmään kuuluvien ihmisten arkeen syrjinnän ja turvallisuuden puutteen vuoksi. Julkisia tiloja vältetään, sillä riski tulla häirityksi tai väkivallanteon kohteeksi on mahdollinen. Riippuen korjausprosessin eri vaiheista, transihmiset kokevat rakenteellista, välillistä sekä välitöntä syrjintää (Lepola 2018, 41–45). Oikeusministeriön tekemästä selvityksestä (2016) seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt kokivat vihapuheena yleisimmin sukupuolittunutta alentavaa käytöstä tuntemattomalta ihmiseltä. Vihapuheella tarkoitetaan julkisuudessa esitettyä puhetta, jolla levitetään tai oikeutetaan vihaa, joka on vähemmistöryhmiä uhkaavia tai loukkaavia (Korhonen, Jauhola, Oosi & Huttunen 2016). Syrjinnän tai sen pelon vuoksi moni suomalainen vähemmistöön kuuluva nuori on avuntarpeesta huolimatta jättänyt käyttämättä palveluja (Taavetti 2015, 124). Syrjintään voi olla vaikea puuttua, sillä kaikki ei edes kerro kokemastaan syrjinnästä. Moni sukupuolivähemmistöön kuuluva pelkää kertomisen negatiivisia vaikutuksia, joita ilmeni yhteisöltä, jossa syrjintää kokee. Tämän vuoksi syrjintään on hankala saada loppumaan. (Mäkinen 2012, 18.)

3.3.1 Rakenteellinen syrjintä

Rakenteellista syrjintää ilmenee eri tavoin. Yhteiskunnan rakenteissa se näkyy lainsäädännöissä sekä palveluissa. Esimerkiksi binäärinen sukupuolijärjestelmä tarkoittaa muunsukupuolisille rakenteellista syrjintää, sillä he eivät kuulu kumpaankaan, jonka seurauksena tulee monia käytännön tilanteita, joissa mahdollisuus negatiivisen huomion kohteeksi tai ulossuljetuksi on merkittävä. (Lepola 2018, 41, 79.) Rakenteellisen syrjinnän keskeisenä ilmiönä ovat sukupuolitetut pukuhuonetilat. Tämä vaikuttaa etenkin transsukupuolisten ja muunsukupuolisten liikuntaharrastuksiin, jos he eivät koe pukuhuoneita turvalliseksi tilaksi. (Taavetti 2015, 100; Kokkonen 2012, 36.) Sukupuolitetut pukuhuoneet muodostuvat ongelmalliseksi, sillä kaikki eivät halua riisuutua muiden nähden etenkin, kun keho on normista poikkeava. Tällaisia tilanteita syntyy intersukupuolisilla sekä henkilöillä, joilla on sukupuolenkorjausprosessi kesken (Karvinen & Venesmäki 2019, 26). Korjausprosessi

voi kestää 2–5 vuotta. Kaikki transsukupuoliset eivät hankkiudu genitaalikorjauksiin, joten jatkuvan intymiteettisuojan tarve on yleinen (Junkala & Lallukka 2012, 46.) Euroopan unionin perusoikeusvirasto FRA tutkii syrjintää EU-maissa. Se kannustaa valtioita tekemään kohdennettuja toimenpiteitä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksien lisäämiseksi ja varmistamiseksi lainsäädännön avulla. Rakenteellista syrjintää mittaa vuosittain ILGA-Eurooppa, joka on sateenkaarijärjestöjen eurooppalainen kattojärjestö. Suomi on tällä hetkellä sijalla viisi toteuttaen 73 % heidän edellyttämistensä toimista seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksien takaamiseksi. Puutteita on vielä esimerkiksi translain uudistuksesta sekä intersukupuolisten lasten oikeuksien turvaamisesta. Lainsäädännöllisten puutteiden korjaaminen ei kuitenkaan tarkoita yhdenvertaisuutta vähemmistöjen ja enemmistöjen kesken, sillä syrjintää tapahtuu muutoinkin kuin vaan rakenteellisesti. (Karvinen ym. 2019, 8–9.)

3.3.2 Moniperustainen syrjintä sekä mikroaggressiot

Moniperustaisesta syrjinnästä puhuttaessa tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö kokee syrjintää useista eri syistä. Henkilö kuuluu useampaan eri vähemmistöön, josta jokaisessa piilee mahdollisuus tulla huonosti kohdelluksi. Tämä moninkertaistaa ulossulkemisen ja eriarvoisen kohtelun, jonka myötä syrjinnästä tulee jatkuvampaa ja kokonaisvaltaisempaa. (Lepola 2018, 82.) Sukupuolen lisäksi ihmisen identiteetillä on useita ulottuvuuksia kuten seksuaalisuus, etninen tausta, terveydentila ja vakaumus. Nämä kaikki vaikuttaa sukupuoli-identiteetin merkitykseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Näiden useiden tekijöiden yhteisvaikutuksia henkilön asemaan ja kokemuksiin kutsutaan intersektionaalisuudeksi. (Lepola 2018, 43.) Useisiin vähemmistöihin kuuluvat henkilöt elävät stressaavaa elämää ja heidän on vaikeampi saada apua ja tukea moniperusteisesta syrjinnästä, sillä välillä on hankala erotella syytä syrjinnälle. (Lepola 2018, 83.)

Loukkaavat vitsit ovat suoraa syrjintää, mutta välillä puheita ei voi mieltää suoraan syrjinnäksi. Mikroaggressiot ovat arkista viestintää, jossa tietyn ryhmän identiteettiä vähätellään tai luodaan heistä stereotyyppisiä oletuksia. Monesti mikroaggressiot ovat tahattomia ja niiden tekijä ei välttämättä ole edes tietoinen aiheuttamastaan vahingosta. Kuitenkin niiden haitalliset vaikutukset syntyvät niiden jatkuvuudella. Ne heikentävät sukupuolivähemmistöjen hyvinvointia, joten olisi tärkeää pystyä tunnistamaan ja välttämään vuorovaikutukseen liittyvät mikroaggressiot. (Karvinen ym. 2019, 10; Karvinen 2020, 196–197.)

4 Sukupuolivähemmistöjen liikunta ja hyvinvointi

4.1 Liikunnan harrastaminen

Ongelma sukupuolivähemmistöjen liikunnan harrastamisessa on tunnettu. Kansainvälisen tutkimuksen mukaan sukupuolivähemmistöihin kuuluvat urheilijat sekä liikunnan harrastajat tulevat kaltoinkohdeksi (Kavoura ym. 2020). Urheilumaailma mieltyy sukupuolivähemmistöjen mielestä vihamieliseksi ja turvattomaksi heitä kohtaan (Alanko 2014, 34; Kokkonen 2012). Sukupuolijärjestelmä on vahvasti esillä liikunnan ja urheilun maailmassa ja se mielletään maskuliiniseksi elämänalueeksi, ja naisen asema on ollut liikuntakulttuurissa miestä heikompi (Kyllönen 2017, 13). Suomalaisia tutkimuksia sukupuolivähemmistöjen liikunnasta ei ole paljoa. Ulkomaisista tutkimuksista ilmenee, että transsukupuolisten terveydentila on heikompi verrattuna cissukupuolisiin (Downing & Przedworski 2018; Fredriksen-Goldsen ym. 2014). Iso-Britanniassa tehdyssä tutkimuksessa transsukupuoliset ovat vähemmän liikkuvia suhteessa cissukupuolisiin, joka kuitenkin lisääntyy sukupuolenkorjausprosessin jälkeen huomattavasti. Syitä vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen on kuitenkin tiedossa. Selkeä vaikutus on ”läpimenemisellä” eli tulla nähdyksi siinä sukupuollessa minkä itselle kokee oikeaksi. Väärinsukupuolittaminen toisilta käyttäjiltä tai ohjaajalta luo ahdistusta. Pukuhuoneiden ja muiden intimiteettitilojen kaksijakoisuus vaikeuttaa liikuntatiloihin menemistä sekä aiemmat koululiikuntakokemukset vaikuttavat ajatuksiin liikunnan mielekkyydestä. (Berg & Kokkonen 2020b, 49; Lopez-Canada, Devis-Devis, Pereira-Garcia & Pérez-Samaniego 2021; Jones, Arcelus, Bouman & Haycraft 2018; Jones, Arcelus, Bouman & Haycraft 2017.) Kehosuhteen parantamisen vuoksi liikuntaan on motivaatiota, mutta moninaisista syistä liikunnan harrastaminen on hankalaa. (Jones ym. 2018.) Suomalaisessa vuonna 2012 tehdyssä tutkimuksessa koskien seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen liikuntaharrastuksia noin viidesosa aktiivisesti liikuntaa harrastavista oli kokenut syrjintää ohjaajalta tai muilta osallisilta sekä noin puolet olivat havainneet syrjivää käytöstä liikuntaympäristössä (Kokkonen 2012, 43).

4.2 Nuorten sukupuolivähemmistöjen hyvinvointi

Suomessa on tällä hetkellä vähän väestötason tietoa sukupuolivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvoinnista (Jokela ym. 2020, 3). Kouluterveyskyselyssä 2019 ilmeni sukupuolivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvoinnin ja terveyden olevan muihin nuoriin nähden selkeästi ongelmallisempi. Nämä näkyivät mielenterveyden ongelmina sekä henkisen ja fyysisen väkivallan kokemuksina. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöillä liikunnan harrastaminen oli vähäisempää sekä säännöllinen syöminen ja riittävä unenmäärä harvinaisempaa verrattuna muihin nuoriin. (Jokela ym. 2020, 17.) Kansainvälisten tutkimuksista huomataan, että HLBTIQ-nuorten hyvinvointi on heikompi kuin heteroilla ja cissukupuoli-

silla (Alanko 2014, 10). Osa heikommasta terveydentilasta selittyy sillä, että heidän on vaikeampi saada positiivinen minäkuva, sillä myönteisiä esikuvia on vähän ja nuoret joutuvat piilottelemaan identiteettiään tai selittämään sukupuoli-identiteettiään muille (Alanko 2014, 37). Kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu, että trans- ja muunsukupuolisten itsetuhoisuus ja itsemurhariski on suurempi kuin cissukupuolisten kaikissa ikäryhmissä. Vähemmistöaseman takia johtuva syrjintä sekä tuen puute lisäävät masennusta, joka voi johtaa itsemurhaan (McNeil, Ellis & Eccles 2017). Transsukupuolisista lähes puolella on esiintynyt itsemurha-ajatuksia (Adams & Vincent 2019) ja muunsukupuolisista nuorista noin 15 % on yrittänyt itsemurhaa (Surace ym. 2021).

4.3 Nuorten sukupuolivähemmistöjen liikuntakokemuksia

Suomalaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat kouluikäiset ovat kokeneet liikuntatunnit ahdistaviksi (Kokkonen 2012; Taavetti 2015; Alanko 2014) ja osa transnuorista on jättäytynyt pois liikuntatunneilta pelon tai häirinnän ja syrjimisen takia, jota ilmenee myös liikunnanopettajan taholta (Alanko 2014, Kokkonen 2012, 43). Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2018 perusteella 70 % nuorista muunsukupuolisista on kokenut epäasiallista kohtelua ja syrjintää liikuntaharrastuksissaan (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 49). Syrjinnän ja muiden mahdollisten negatiivisten seurauksien pelon vuoksi moni nuori ei uskalla kertoa vähemmistöön kuulumisestaan koulu liikunnassa tai liikuntaharrastuksessa (Berg & Kokkonen 2020b, 49; Lehtonen 2018, 128–129; Taavetti 2015, 99; Junkala ym. 2011, 38–39). Syrjinnällä on vakavat vaikutukset nuoren hyvinvointiin tuottamalla kielteisiä liikuntamuistoja ja vähentämällä vähemmistöjen liikunnallista aktiivisuutta (Kokkonen 2017, 475). Liikuntaharrastuksissa ongelmaksi muodostuu rakenteellinen syrjintä eli sukupuolitetut pukuhuone- ja suihkutilat, joita sukupuoli-vähemmistöön kuuluvat ihmiset pyrkivät välttämään (Berg ym. 2020b, 51; Kokkonen 2012, 36). Myöskin sukupuoli-vähemmistöjen kokema sukupuolidysforia vaikeuttaa liikuntatunnille tai liikuntaharrastukseen menemistä, vaikka itse liikunta olisikin mielekästä (Berg ym. 2020b, 52–55).

5 Asiakkaiden kohtaaminen kunto- ja terveystoimintapalveluissa

5.1 Asiakkaan kohtaaminen

Jokainen ohjaustilanne on erilainen ja ainutlaatuinen. Ammattilaisen ja asiakkaan kohtaaminen on vuorovaikutusprosessi (Sukula 2002, 13). Ohjaustilanteet ovat asiakaspalvelutyötä ja niissä painottuu tasavertainen kohtaaminen sekä asiakaslähtöisyys (Mönkkönen 2018, 14). Avoin ja tasavertainen yhteistyö on perusta asiakkaan hyvinvoinnin edistämiseksi (Pusa 2021). Asiakaslähtöisyydellä tarkoitetaan ohjaustilannetta, jossa asiakkaan omat tarpeet ja näkemykset ovat avainasemassa (Aittasalo 2021). Ohjaajan omat mieltymykset ei saa sekoittua asiakkaan omiin toiveisiin, sillä asiakkaan toiveiden huomioonottaminen vahvistaa ohjaajan ja asiakkaan välistä luottamusta (Pusa 2021).

Vuorovaikutustaidot ovat oleellinen taito ohjaajan työkalupakissa asiakastapaamisissa. Tällä tarkoitetaan ammattilaisen kuuntelutaitoa (Aittasalo 2021) ja kykyä kommunikoida asiakkaan kanssa tavalla, jossa oma tieto sulautuu osaksi yhteistä tietoa (Mönkkönen 2018, 26). Vuorovaikutuksen tulisi olla yhteistyön edistämistä, mutta se voi osaltaan olla myös vallankäyttöä tai sosiaalisesti jaettuja sääntöjä (Mönkkönen 2018, 16). Kohtaamiset tulisi olla vuoropuhelua, jossa asiakas pääsee olemaan oman elämänsä asiantuntija, jota ammattilainen tukee asiantuntemuksellaan. Vuorovaikutuksen tulee olla myönteistä, sillä silloin tuetaan asiakasta parhaiten. Kuuntelu, arvostaminen ja kannustaminen ovat jokaisen kohtaamisen perusteita. (Pusa 2021; Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 11.) Vuorovaikutuksen dialogisuudella tarkoitetaan ohjaajan pyrkimystä luoda yhteinen ymmärrys (Mönkkönen 2018, 87). Jokainen asiakas on erilainen omilta ainutlaatuisilta ominaisuuksiltaan, joten hyväksytyksi tuleminen on tärkeää asiakkaan näkökulmasta (Pusa 2021). Ohjaajan tulee osata kohdata erilaisuutta, jotta kykenee antamaan asiakkaalle ihmisarvoisen kohtaamisen (Mönkkönen 2018, 26).

5.2 Inklusiivisuus ja sensitiivisyys liikuntapalveluiden tuottamisessa

Liikuntakulttuuri ei tällä hetkellä kannusta ja auta kaikkia ihmisryhmiä liikkumaan yhtä paljon kuin toisia. Liikuntatutkimuksissa on havaittu liikuntakulttuurin sisältävän ulossulkevia mekanismeja eri ihmisryhmiä kohtaan (Aho & Huuromonen 2020, 320). Nämä ulossulkevat rakenteet tulisi tunnistaa, jotta pystymme rakentamaan yhdenvertaista liikuntaa ja hyväksymään mukaan myös valtavirrasta poikkeavat (Pyykkönen 2016, 5). Erityisryhmien ei tule liikkua vain omissa ryhmissään, vaan liikunta-alan ammattilaisten tulee kouluttaa itseään inklusiivisuudesta ja käyttää sitä omassa työssään (Itkonen ym. 2018, 59). Inklusiolla pyritään luomaan liikuntatilalla ja ohjaustyylillä kaikille osallistujille sopivaa liikuntaa, jossa asiakkaan yksilölliset piirteet eivät vaikuta ohjaukseen eriyttävästi (Aho ym. 2020, 322). Intersektionaalisuusajattelu liikunta-alalla yleistyy tulevaisuudessa, sillä selvitysten

mukaan kuluttajat ovat halukkaampia maksamaan enemmän vastuullisimmista palveluista (Aho ym. 2020, 323).

Asiakkaan ja ohjaajan väliseen vuorovaikutukseen vaikuttaa ohjaajan tietämys sukupuolen moninaisuudesta sekä ohjaajan arvomaailma (Vilka 2010, 85). Stereotyyppien vaikutuksena emme pysty kohtaamisessa ymmärtämään ja tuntemaan toista sellaisena kuin hän on, vaan suhtaudumme häneen yleiskuvana tiettyyn ryhmään kuuluvasta ihmisestä (Vilka 2010, 114). Vilka (2010, 90) kirjoittaa esimerkkinä tilanteen, jossa ammattilainen ja asiakas ovat molemmat naisia, mutta silti molempien kokemus naiseudesta voi olla erilainen, joten ammattilainen ei voi mitenkään tietää miten asiakas kokee oman naisuutensa. He eivät välttämättä pysty jakamaan minkäänlaisia yhteisiä kokemuksia naisena olemisesta tai jakamaan samanlaisia käsityksiä naisista ja miehistä yhteiskunnassa. Normatiivinen lähestymistapa voi olla vähemmistöihmiselle esteenä palveluihin hakeutumiselle ja aiheuttaa identiteetin salaamisen eli olemaan "kaapissa". (Sassi 2020, 123.)

Jokaisen ohjaajan ajattelutavan muuttaminen on mahdollista, sillä ajattelutavat ovat sosiaalisesti tuotettuja. Tämä onnistuu vain siten, että on halu tunnistaa kulttuuriset normit ja uskomukset sekä niiden vaikutukset, jonka myötä haluaa muuttaa ajattelutapansa. Tämä näkyy muuttuvina merkityksinä asioista sekä vaihtoehtoisten termien käyttämisellä asiakastilanteissa. (Vilka 2010, 152.) Avainasemassa sensitiivisessä kohtaamisessa on ohjaajan kyky käyttää inklusiivista kieltä, joka huomioi sukupuolen moninaisuuden (Jaskari ym. 2021, 1787; Karvinen ym. 2019, 16). Asiakkaalle on tärkeää tulla kohdatuksi omana itsenään, joka tarkoittaa sitä, että hänen sukupuolikokemuksensa ja -identiteettiään kunnioitetaan (Vilka 2010, 86). Itsemäärittelyoikeus kuuluu jokaiselle asiakkaalle, joka tarkoittaa myös oikeutta olla määrittelemättä itseään. Ohjaajan on helpoin toteuttaa tätä käyttämällä sukupuolisensitiivistä kieltä. Sukupuolen olettaminen voi johtaa asiakkaan väärinsukupuolittamiseen, joten sitä pitäisi ehdottomasti välttää. Kysyminen ja kuuntelu on ohjaajalle tärkeä työkalu. (Karvinen ym. 2019, 12–14.) Jokainen ihminen kaipaa sosiaalista vahvistusta identiteetilleen ja se voi tukea sukupuolivähemmistöön kuuluvan ihmisen mielenterveyttä (Huuska 2011, 255).

Jokaisella on oikeus olla oma itsensä sekä oikeus olla turvassa eri palveluissa. Se tarkoittaa palveluntarjoajalta aktiivisia toimia epäasiallisuuksien, syrjimyksen tai väkivallan uhan estämiseksi. Helppoa viestintää on pitää esillä sateenkaarisymbolia liikuntatiloissa tai nettisivuilla, jolla viestitään sateenkaariystävällisyydestä ja ohjaajien osaamisesta kohdata myös HLBTIQ-ihmiset. (Karvinen ym. 2019, 14–16.) Hyväksyvä ilmapiirin luominen vähentää vähemmistöstressiä madaltaen kynnystä osallistua (Jaskari ym. 2021, 1786). Sensitiivisten lomakkeiden käytön avulla pystytään edistämään itsemäärittelyoikeutta jo ennen

tapaamiseen tuloa, joka mahdollisesti auttaa asiakasta ilmaista itseään ja välttämään "kaapissa" oloa (Sassi ym. 2020, 129).

6 Tutkimusasetelma

6.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tutkimusongelmana oli kartoittaa miten sukupuoli-vähemmistöt kokevat kunto- ja terveystoiminnan henkilökohtaiset ohjaukset. Kartoittaminen toteutettiin verkkokyselyllä, jonka tarkoituksena oli selvittää sukupuolivähemmistöjen ennako-odotuksia, toiveita ja kokemuksia liittyen kunto- ja terveystoiminnan ohjauksiin. Kyselyn tulosten pääasiallinen tarkoitus oli kuvailla kyselyyn osallistuneiden sukupuolivähemmistöihin kuuluvien kunto- ja terveystoimintaan liittyvien ohjauksien kokemuksia ja ajatuksia.

Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä kuntoutus- ja terapiapalveluita tuottavan pienyrityksen Terapiaperhosen kanssa. He toivoivat selvitystä sukupuolivähemmistöjen kokemuksista liikunta-alan ohjauksista, jotka liittyvät vapaa-ajan toimintaan. Tämän avulla he pystyvät itse pohtimaan palvelutarjonnan laajentamista kuntoutussektorista myös liikuntapalveluiden puolelle etenkin sukupuolivähemmistöjen näkökulma huomioon otettuna. Tutkimustuloksista luodaan Terapiaperhosen nettisivuille blogipostaus, jonka avulla levitetään opinnäytetyön tuloksia muillekin toimijoille.

Opinnäytetyö pyrkii lisäämään tietoa sukupuolivähemmistöjen tilanteesta ja sitä kautta luomaan Suomesta entistä enemmän tasavertaisempaa yhteiskuntaa. Sellaisessa missä myös sukupuolivähemmistöihin kuuluvien ihmisoikeudet toteutuisivat nykyistä paremmin eli heillä olisi turvallinen mahdollisuus liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan ohjauspalveluissa. Tutkimukset koskien sukupuolivähemmistöjen liikuntaa Suomessa ovat melko vähäisiä. Paikkaamme tätä tietoa aukkoa tarkastelemalla sukupuolivähemmistöjen ennako-odotuksia, toiveita ja kokemuksia kunto- ja terveystoiminnan ohjauksista. Toiveena on, että kyselystä löydetty tieto auttaa liikunta-alan ammattilaisia ymmärtämään sukupuoli-vähemmistöjä paremmin asiakasryhmänä ja kehittämään tulevaisuudessa entistä huomioivaa ohjausta myös sukupuoleltaan moninaisemmille.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä ennako-odotuksia sukupuolivähemmistöillä on ohjauksia kohtaan?
2. Miten sukupuoli-vähemmistöt toivovat liikunta-alan ammattilaisen ottavan heidät huomioon kohtaamisissaan?
3. Millaisia kokemuksia sukupuoli-vähemmistöillä on kunto- ja terveystoimintapalveluiden ohjauksista?

6.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä hyödynnettiin monimenetelmällistä tutkimustyyliä, sillä käytössä oli määrällinen sekä laadullinen tutkimusote. Tämän avulla pystyttiin hankkimaan selkeää tilastotietoa, mutta samalla tarkastelemaan tutkittavaa ilmiötä syvemmin.

Määrällinen tutkimus perustuu erilaisilla tilasto-ohjelmilla luotuihin numeraalisiin analyyseihin, joiden avulla voidaan selittää ja ymmärtää millaisia kokemuksia ja käsityksiä ihmisillä on ja miten nämä kokemusten ja käsitysten erot jakautuvat ihmisten keskuudessa. Määrällisellä tutkimuksella on helppo kartoittaa ja vertailla kokemuksia ja ilmiöitä. (Vilka 2021, 23.) Tässä tutkimuksessa pystymme hyödyntämään määrällistä tutkimusotetta kyselyn muodossa, josta saamme helposti käsiteltävää dataa liittyen esimerkiksi halukkuudesta liikunnanohjauspalveluihin tai tutkittavan mielipiteistä tämänhetkisestä liikunnanohjaajien ammattitaidon tasosta sukupuolen moninaisuuteen liittyen.

Laadullinen tutkimus perustuu tulkintaan ja sen avulla voidaan kuvata ihmisten omien kokemusten avulla jokin ilmiö. Laadullisen tutkimusotteen avulla halutaan luoda ymmärrys ihmisten tuottamiin monitulkintaisiin merkityksiin eri ilmiöistä. (Vilka 2021, 17.) Tässä tutkimuksessa huomiota kiinnitetään tutkittavien omiin näkökulmiin ja näkemyksiin liittyen liikunnanohjaustilanteisiin, joten laadullinen tutkimus antaa tähän oikeanlaisen lähestymistavan. Tavoitteena on saada ymmärrys, jonka pohjalta pystytään luomaan ratkaisuja tilanteeseen, mutta laadullisessa tutkimuksessa ei ryhdytä käytännön työhön mahdollisen ongelman ratkaisemiseksi (Kananen 2019, 96).

Tutkimuksen perusjoukon muodostavat suomalaiset sukupuolivähemmistöön kuuluvat täysi-ikäiset. Tutkimukseen valituiksi tulleet vastaajat muodostavat tutkimuksen otoksen. Otannan ideana on saada perusjoukkoa selkeästi pienempi siihen kuuluva ihmisjoukko tutkimukseen mukaan, jonka myötä saatu otos olisi yleistettävissä koskemaan koko perusjoukkoa. Otoskolla on vaikutus siihen, miten tarkasti otos kuvailee perusjoukkoa. (Vehkalahti 2014, 43.) Tässä tutkimuksessa otantamenetelmänä käytettiin lumipallo-otantaa. Kysely jaetaan alustoille, joissa on varmasti kohderyhmään kuuluvia henkilöitä, ja tämän jälkeen kyselyn vastaajat saavat itse jakaa kyselyä eteenpäin uusille vastaajille (Vilka 2015, 224). Otoksokoa ei voida tämän vuoksi määrittää, joten tutkimuksessa ei voida puhua edustavasta otoksesta vaan harkinnanvaraisesta näytteestä. Harkinnanvaraisessa näytteessä pyritään silti poimimaan tutkittavat niin, että he edustavat perusjoukkoa mahdollisimman hyvin (Heikkilä 2014, 39; Vehkalahti 2014, 46), joten kyselyä levitetään niihin kanaviin, joista kohderyhmä tavoittaa sen helpommin, kuten sukupuolivähemmistö-

jen etuja ajavat järjestöt sekä Facebook -ryhmät. Kuitenkin tästä syystä tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä kaikkiin Suomessa asuviin sukupuolivähemmistöihin kuuluviin ihmisiin.

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksella ja aineisto saatiin kerättyä sähköisellä kyselylomakkeella Webropol -alustaa hyödyntäen. Tutkimuksen näytekoon ensisijaiseksi tavoitteeksi asetettiin 30 vastausta, koska sillä saadaan jo kattavaa tietoa tutkimuskysymyksiä varten ja silloin pystyy luontevasti hyödyntämään määrällisiä sekä laadullisia analyysita-
poja. Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa ei ole väliä tutkimusaineiston määrällä vaan laadulla (Vilkkä 2015, 150).

6.3 Kyselylomake

Kyselyn etuna voidaan pitää sitä, että se ei vaadi maantieteellistä eikä ajallista sitoutumista (Valli 2018, 97). Tämän vuoksi kyselytutkimukseen osallistuvat voivat asua missä tahansa Suomessa ja vastata itselleen soveltuvana aikana kyselyn ollessa avoinna. Suuri etu verkkokyselyn toteuttamisessa on myös nopeus kyselyä toimitettaessa sekä vastaajien lomakkeen palauttamisessa (Valli & Perkkilä 2018, 118). Sukupuolivähemmistöihin liittyvät kysymykset voivat olla osalle arkaluonteisia, joten verkkokyselyn myötä kysymykseen vastaaminen voi olla helpompaa, kun ei ole suorassa vuorovaikutuksessa tekijän kanssa (Heikkilä 2014, 18). Kyselylomake on mittausvälineenä hyvä, sillä sitä pystytään käyttämään yhteiskunta- ja käyttäytymistieteelliseen tutkimukseen sekä myöskin palaute- ja mielipidetiedusteluihin. Kyselytutkimuksessa mittarit koostuvat kysymyksistä sekä väitteistä, jossa mittaaminen suoritetaan kyselylomakkeen avulla. (Vehkalahti 2014, 11–17.)

Kyselylomake suunniteltiin tutkimuksen tavoitteen perusteella yhdessä toimeksiantajan kanssa. Kysely luonnosteltiin Microsoft Word -ohjelmalla, jonka jälkeen suunniteltiin esitestausversio Webropol -alustalle. Kyselyn huolellinen suunnittelu ja esitestaus helpottavat kyselytutkimuksen onnistumista. Kun kyselyssä ovat vain aihealueeseen liittyvät ja toimivat mittarit, vastaajat ovat motivoituneempia tekemään kyselyn sekä myöskin tulosten analysointi helpottuu. (Vastamäki & Valli 2018, 141.) Kysymysten muotoilu aiheuttaa eniten virheitä tuloksiin, jos vastaaja ei ajattele samalla tavalla kuin tekijä on kysymyksellä tarkoittanut. Tämän takia kysymykset eivät saa olla monitulkintaisia eikä johdattelevia. (Valli 2018, 93.) Esitestauksen rooli kyselyssä on myös tärkeää sen takia, koska kyselyn tekijä ei voi tehdä tarkentavia kysymyksiä tai havaintoja jälkikäteen. Esitestaus tehtiin, jotta saadaan selville vastaajan ymmärtävän kysymykset niin kuin ne on tarkoitettu. (Valli 2015, 239; Vehkalahti 2014, 48; Pahkinen 2012, 219.) Kyselyn testasi 6 henkilöä, jotka tarkastivat kyselyn selkeyden ja pohtivat onko kaikki kysymykset oleellisia tai puuttuuko jotain oleellista. Esitestaus tapahtui opinnäytetekijän ja toimeksiantajan kautta ja testaajiin

kuului myös sukupuolivähemmistöön kuuluvia. Esitestauksen perusteella lisättiin taustakysymyksiin tarkentavia vaihtoehtoja koskien sukupuolta sekä liikuntaidentiteettiä sekä muuttaman kysymyksen paikkaa vaihdettiin. Kyselyn esitestauksen jälkeen luotiin virallinen kysely Webropol -alustalle.

Kyselyssä oli strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Avointen kysymysten avulla on mahdollisuus saada vastaajan ääni selville perusteellisemmin ja sen myötä aineiston luokittelu on moninaisempaa. Niiden käyttäminen on tarkoituksenmukaista silloin, kun vaihtoehtoja ei tarkkaan tunneta etukäteen. (Heikkilä 2014, 47.) Avointen vastausten huonoina puolina on vastaajan mahdollisuus jättää vastaamatta kysymykseen tai vastaus on epätarkka ja epäoleellinen (Valli 2018, 114). Kyselyssä hyödynnettiin avoimia kysymyksiä, jotta saadaan tarkemmat perustelut sekä mahdollisimman laajan ymmärryksen toiveista ja kokemuksista liittyen liikunnanohjaukseen. Kyselyssä on hyödynnetty mahdollisimman paljon strukturoitujen eli valmiiden vastausvaihtoehtojen käyttämistä, sillä ne selkeyttävät mitausta ja helpottavat tietojen käsittelyä analyysivaiheessa (Vehkalahti 2014, 25).

Kyselytutkimuksessa mitattavat asiat voivat olla abstrakteja, kuten asenteita tai arvoja, mutta niiden mittaus edellyttää konkreettisia kysymyksiä tai väitteitä. Tämän vuoksi käsitteet on operationalisoitava eli työstettävä ymmärrettävään ja mitattavaan muotoon. (Vehkalahti 2014, 18.) Tässä kyselyssä oli erilaisia mitta-asteikkoja. Kyselyssä mitattiin vastaajien mielipiteitä, johon sopivin vaihtoehto on käyttää Likertin asteikkoa (kuva 2) (Valli 2018, 106). Mittaamisen yhteydessä käytetään viisiportaista asteikkoa. Vaihtoehdot oli nimetty seuraavasti 1= eri mieltä, 2 = osittain eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = osittain samaa mieltä ja 5 = samaa mieltä.



Kuva 2. Likertin asteikko

Kyselylomakkeen alussa on taustakysymyksiä, joilla tiedustellaan vastaajan sukupuolta, ikää ja liikuntaan liittyviä asioita. Ne toimivat lämmittelykysymyksinä varsinaiseen aiheeseen sekä ovat samalla selittäviä muuttujia eli tutkittavaa ominaisuutta tarkastellaan niiden suhteen (Valli 2018, 94). Tällä voidaan esimerkiksi tarkastella sukupuolen yhteyttä liikunnanohjaukokemuksiin. Taustatietojen selvittämiseen käytettiin valmiita vastausvaihtoehtoja. Tällöin pitää luoda vastaajille mahdollisuus löytää itselleen soveltuva vaihtoehto tai lisätä vaihtoehto ”muu, mikä?”. (Valli 2018, 113–114.)

Kyselyssä (liite 3.) oli 16 kysymystä, jotka oli jaettu näihin osioihin:

1. Taustatiedot (mm. ikä, liikuntaidentiteetti)
2. Vastaajien mielipiteitä liikunnanohjaajien ammattitaidosta liittyen sukupuolen moninaisuuden huomioimiseen.
3. Toiveet ja kokemukset ohjatuista liikuntapalveluista.

Riippuen vastaajan taustasta kysymyksiä oli eri verran. Jos käyttäjällä oli kokemuksia liikunnanohjaustilanteista, hänelle myös tuli avoin kysymys liittyen kokemukseensa, mutta jos vastaaja ei ollut käyttänyt mitään ohjattua liikuntapalvelua häneltä puuttui tämä kysymys. Näin ollen pakollisia kysymyksiä kyselyssä oli riippuen vastauksista 14–15. Kysely pidettiin lyhyenä ja tiiviinä, sillä liian pitkä lomake voi saada vastaajan jättämään vastaamisen kesken (Valli 2018, 95). Kysymykset muotoiltiin niin, että ne antavat vastaukset tutkimuskysymykseen. Kyselyn pituudeksi muodostui kolme sivua, missä on yhteensä 16 kysymystä, joista viimeinen on vapaavalintainen. Vastaamiseen arvioitu aika oli noin 5–10 minuuttia.

Kyselylomakkeen lisäksi tehtiin saatekirje (liite 1), jossa kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus sekä vastausohjeet. Saatekirjeen kieli pidettiin asiallisena ja informatiivisena kokonaisuutena, joka houkuttaisi lukijaa vastaamaan kyselyyn. Saatekirje on kyselytutkimuksen julkisivu, jolla voidaan herättää vastaajan kiinnostus ja vaikuttaa vastausten luotettavuuteen (Vehkalahti 2014, 47; Heikkilä 2014, 59).

6.4 Aineistonkeruu

Aineistonkeruu hoidettiin verkkokyselyllä. Viime vuosikymmenten aikana vastausprosentit postikyselyissä ovat pienentyneet, mutta verkkokyselyitä kohtaan vastaajat ovat innokkaampia. (Valli ym. 2018, 117–124.) Kyselylomakkeen linkkiä jaettiin mahdollisimman monelle tutkimuksen perusjoukkoon kuuluville henkilöille. Kyselyyn vievä linkki levitettiin Facebookin ja Instagramin välityksellä. Kyselyä mainostettiin Facebook-ryhmissä, jossa osallisina on kohderyhmään kuuluvia ihmisiä. Kysymyslinkki jaettiin ensimmäisenä opinnäytetyöntekijän omalla Facebook-seinällä, jota yhdessä toimeksiantajan kanssa levitettiin eri ryhmiin. Julkaisua jaettiin Sateenkaari Suomi -ryhmään, joka on seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille tarkoitettu turvallinen keskusteluryhmä, jossa on yli 8000 jäsentä. Toimeksiantaja jakoi julkaisun Terapiaperhosen Facebook -sivulle sekä suljettuihin ryhmiin, joihin kuului seksologian ammattilaisia, jotka pystyisivät mahdollisesti tavoittamaan lisää sukupuolivähemmistöihin kuuluvia ihmisiä. Julkaisun jakoi myös Trasek Ry, joka on valtakunnallinen yhdistys, joka ajaa sukupuolivähemmistöjen perus- ja ihmisoikeuksia (Trasek Ry s.a). Kyselyä pystyi kuka tahansa jakamaan eteenpäin ja alkuperäistä julkaisua oli jaettu Facebookissa 15 kertaa. Kyselyä varten tehtiin myös erillinen Instagram -päivitys (liite

2), joka julkaistiin opinnäytetyöntekijän omalle tilille, jonka jälkeen julkaisua jaettiin toimeksiantaja Terapiaperhosen tilillä sekä annettiin mahdollisuus muille halukkaita jakaa julkaisua eteenpäin. Instagramissa päivitystä jakoi esimerkiksi Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus sekä muutama sosiaalisen median vaikuttaja, joilla oli paljon kohderyhmään kuuluvia seuraajia. Sosiaalisen median hyötynä on kyselyn nopea leviäminen, mutta riskinä on se, että kyselyyn voi vastata periaatteessa kuka vain, sillä vastaajia ei pystytä rajaamaan pois, vaikkei vastaaja kuuluisikaan kohderyhmään. Vapaasti levitettävien vastauslomakelinkkien takia palautusprosenttia ei kyetä määrittämään.

Aiempaa tutkimustietoa haettiin kotimaisista ja kansainvälisistä tietokannoista. Ensisijaisesti huomio kohdennettiin eniten lähivuosien tutkimuksille (2015–2021). Aikaisempaa tutkimustietoa kohtaan oltiin kriittisempiä ja niitä ei välttämättä hyödynnetty, sillä tieto voi olla vanhentunutta. Hakusanoina käytettiin esimerkiksi ” Transgender, Physical activity, sukupuolivähemmistöt”. Kirjallisuustietoa etsittiin sukupuolivähemmistöistä tieto- ja ammattikirjallisuudesta. Laadullisen tutkimusotteen yhtenä elementtinä voidaan pitää aineiston keruun ja teorian kehittämisen vuorovaikutteisuuutta (Kiviniemi 2015, 79), joten tässä tutkimuksessa teoriaosaa täydennettiin myös aineistonkeruun jälkeen riippuen kyselyyn vastanneiden vastauksista.

6.5 Aineistoanalyysi

Kysely oli avattu 764 kertaa ja vastauksia kertyi 71. Opinnäytetyötä varten kelvollisia vastauksia oli 70. Taulukosta 1 näkyy mitkä kyselyn kysymykset vastasivat tutkimuskysymyksiin. Aineistoanalyysillä saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin ja sitä kautta selvitetään tutkimusongelmaa.

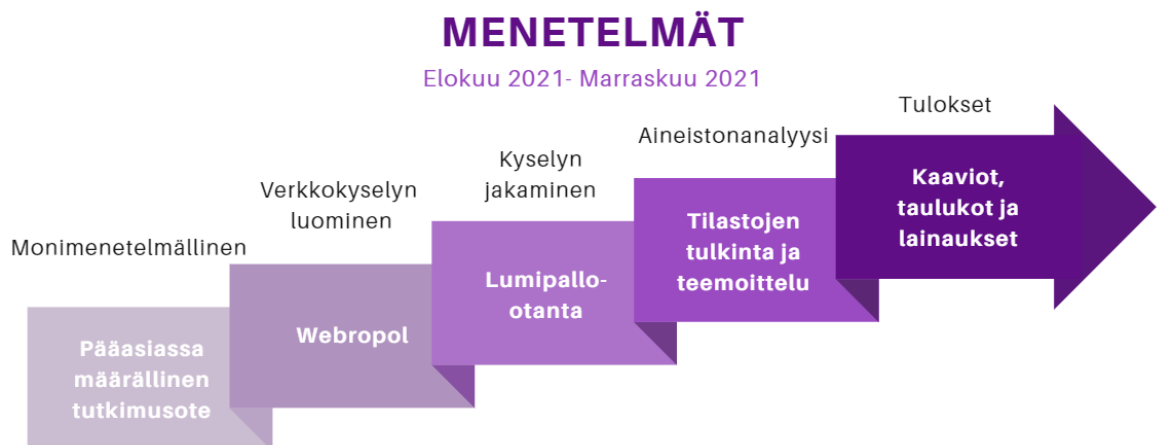
Taulukko 1. Tutkimuskysymyksiin vastaavat kysymykset kyselyssä

Kohde	Kysymykset
Taustamuuttajat	1. Sukupuoli 2. Ikä 3. Näkemykseni itsestäni liikkujana 4. Haluaisin käyttää ohjattua liikuntapalvelua 5. Olen käyttänyt ohjattua liikuntapalvelua
Ennakko-odotukset	6. Jos olet käyttänyt, minkä takia olet? 7. Jos et ole käyttänyt, miksi et? 8/9. Ohjaukseen osallistuminen olisi (ei käyttäjillä) / Perustelut 10. Koen ohjaajien tietoisuuden sukupuolen moninaisuudesta olevan riittävä (ei käyttäjillä) 11. Koen pystyväni olemaan oma itseni ohjaustilanteessa. (ei käyttäjillä)
Toiveet	12. Koen, että ohjaajien ammattitaitoa sukupuolen moninaisuudesta tulisi kehittää. 13. Toivoisin ohjattua liikuntapalvelua, joka olisi kohdistettu sukupuolivähemmistöille. 14. Miten toivoisit liikunta-alan ammattilaisen ottavan sinut huomioon ohjauksessa?
Kokemukset	8/9. Ohjaukseen osallistuminen on (käyttäjillä) / Perustelut 10. Koen ohjaajien tietoisuuden sukupuolen moninaisuudesta olevan riittävä (käyttäjillä) 11. Koen pystyväni olemaan oma itseni ohjaustilanteessa 15. Jos olet käyttänyt ohjattua liikuntapalvelua, kerro kokemuksiasi?

Määrällisiin kysymyksiin vastaukset ovat numeroina, joita tarkastellaan pääsääntöisesti keskiarvojen ja prosentiosuuksien avulla. Tulosten esittämiseksi aineisto saatetaan taulukkomuotoon (Alasuutari 2011, 24). Kysymysväittämien tulokset esitetään pääsääntöisesti keskiarvona sekä mediaanina. Kaikissa tapauksissa keskiarvo ei ole tarpeeksi tarkka, sillä aineistossa voi olla selkeää hajontaa (Vilka 2021, 141). Opinnäytetyön pääpainona oli kaikkien vastaajien muodostamat tulokset ilman taustamuuttujia, mutta osaan tuloksista syvennyttiin myös taustamuuttujien avulla. Määrällisissä kysymyksissä tuloksia esitettiin koko vastausjoukon esittämänä pylväsdiagrammeilla sekä sukupuolijakauman mukaan prosentuaalisesti. Noin puolet kyselyyn vastanneista oli muunsukupuolisia (kuva

3), joten mahdollisia eroavaisuuksia sekä samankaltaisuuksia sukupuolten välillä tarkasteltiin myös sukupuolijakauman pohjalta. Analysointia ja kokonaiskuvan ymmärrystä varten taustamuuttujista tehtiin havaintomatriisi (liite 4), jonka sai muodostettua Webropol Analyze -ohjelmistolla. Osaa kysymyksistä tarkasteltiin erikseen aiemmin ohjauksessa olleiden ja ei olleiden vastauksia. Sen avulla saatiin tarkemmat tulokset tutkimuskysymyksiä varten, jotta pystyi erottamaan vastaajien ennako-odotukset kokemuksista. Taustamuuttujana ei hyödynnetty vastaajan kokemaa liikunnallisuutta, sillä sen tuomat muutokset vastauksiin ei ollut merkittäviä.

Avoimien kysymyksiä analysoinnissa käytettiin teemoittelua. Teemoittamisessa on kyse aineiston pelkistämisestä etsimällä tekstin olennaisimmat asiat (Valli & Aaltola 2015, 61). Analysointi aloitettiin perehtymällä aineistoon lukemalla vastaukset silmäillen useaan kertaan läpi, jonka jälkeen alkoi teemojen muodostaminen vastauksista. Analysointi aloitettiin merkkamalla värikoodein samankaltaisia vastauksia. Alkuun pyrittiin koostamaan mahdollisimman monta erilaista pientä teemaa, jotka lopulta yhdistettiin selkeiksi isoiksi teemoiksi. Tämän jälkeen numeroitiin jokaisen pääteeman vastaukset erikseen, havaitakseen millaisia teemoja on eniten. Tulokset esitetään kaavioiden avulla. Kyselyyn osallistuneiden sukupuolivähemmistöjen suoria lainauksia poimittiin aineistosta harkinnanvaraisesti kuvataksien opinnäytetyöhön osallistuneiden vastaajien elämismaailmaa paremmin sekä havainnollistamaan tulkintaa. Yhteenveto työn vaiheista näkyy kuvassa 3.

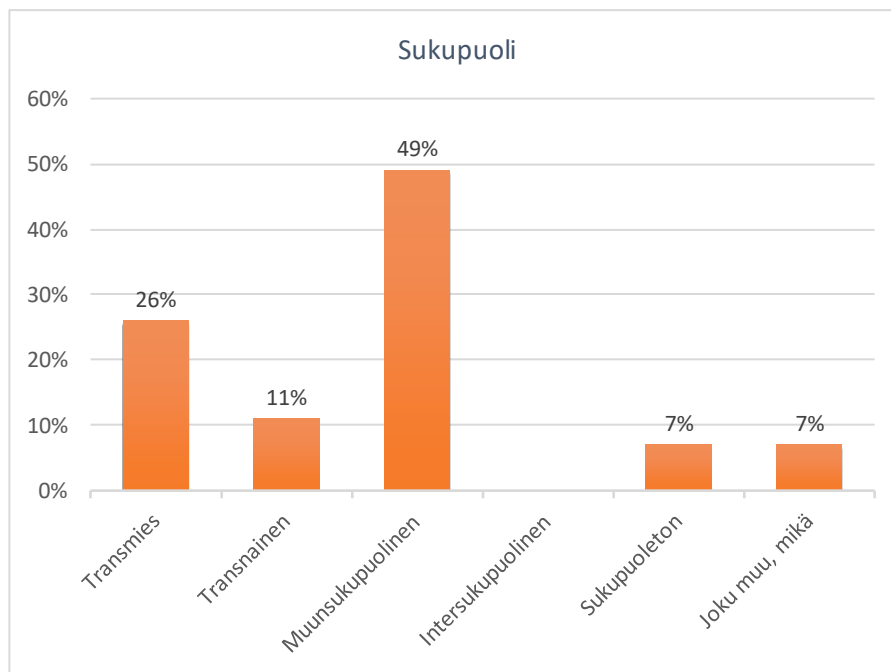


Kuva 3. Työn vaiheet ja menetelmät

7 Tutkimustulokset

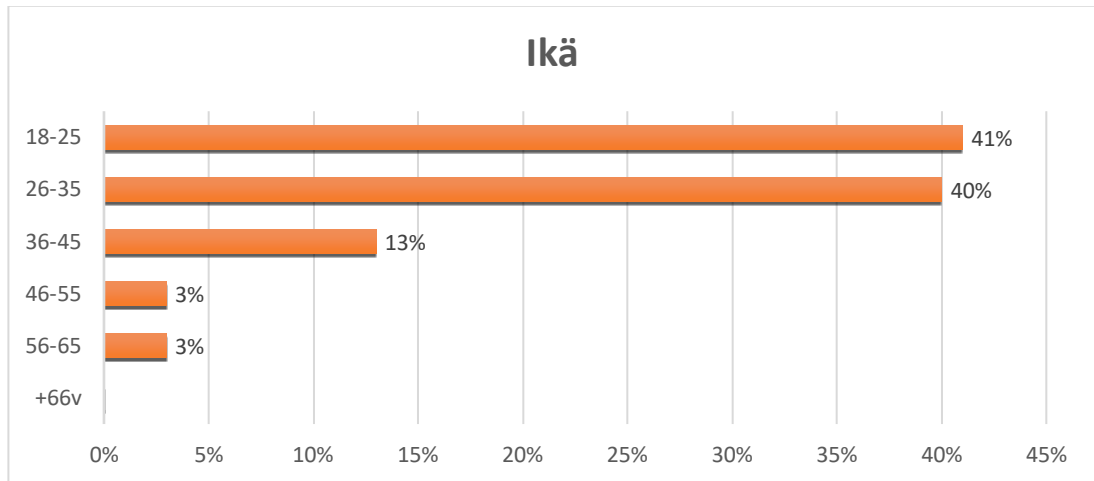
7.1 Taustamuuttujat

Vastauksia kertyi yhteensä 70 vastaajalta. Vastaajista enemmistönä (kuva 3) oli muunsukupuoliset, joita oli melkein puolet (49 %) vastaajista. Noin neljännes (26 %) vastaajista identifioi itsensä transmieheksi ja transnaisia oli noin joka kymmenes (11 %). Vastaajista sukupuolettomaksi identifioituneita oli 7 % niin kuin myös vastausvaihtoehdon ”joku muu, mikä”. Tämän vaihtoehdon valinneet vastaajat kuvailivat itseään termein ”fluid, trans masc, genderqueer, transfemiininen sekä genderfluid”. Kyselyyn ei osallistunut yhtään intersukupuolista vastaajaa.



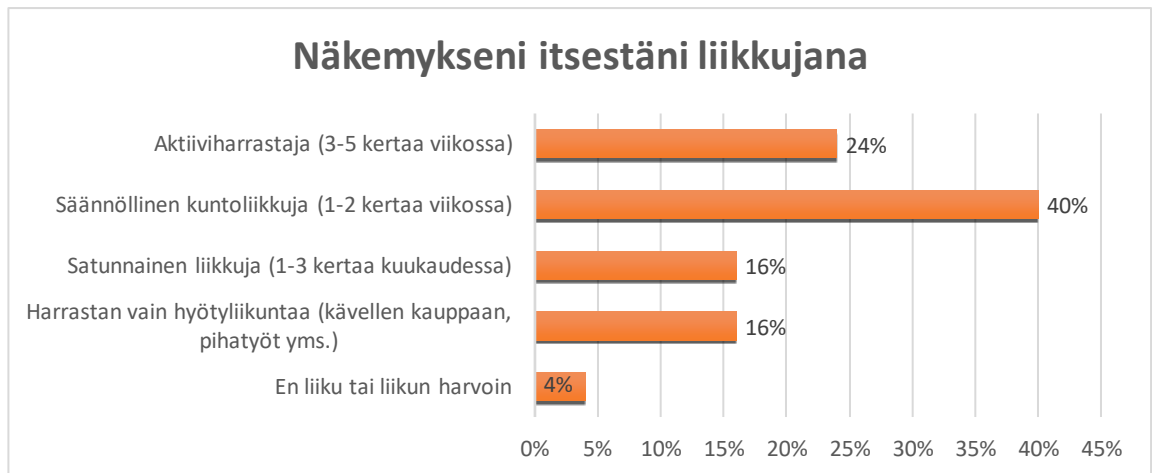
Kuva 4. Sukupuolijakauma

Vastaajista selkeä enemmistö kuului ikäryhmiin 18–35-vuotiaat (kuva 4). Vastaajista melkein puolet (41 %) kuului 18–25 vuotiaisiin ja toinen puolisko (40 %) kuului 26–35 vuotiaisiin. Noin joka kymmenes vastaajista oli 36–45-vuotiaita (13 %). Kyselyyn vastasi muutama 46–65-vuotias, joista oli 46–55-vuotiaita 3 % ja 56–65-vuotiaita oli 3 %.



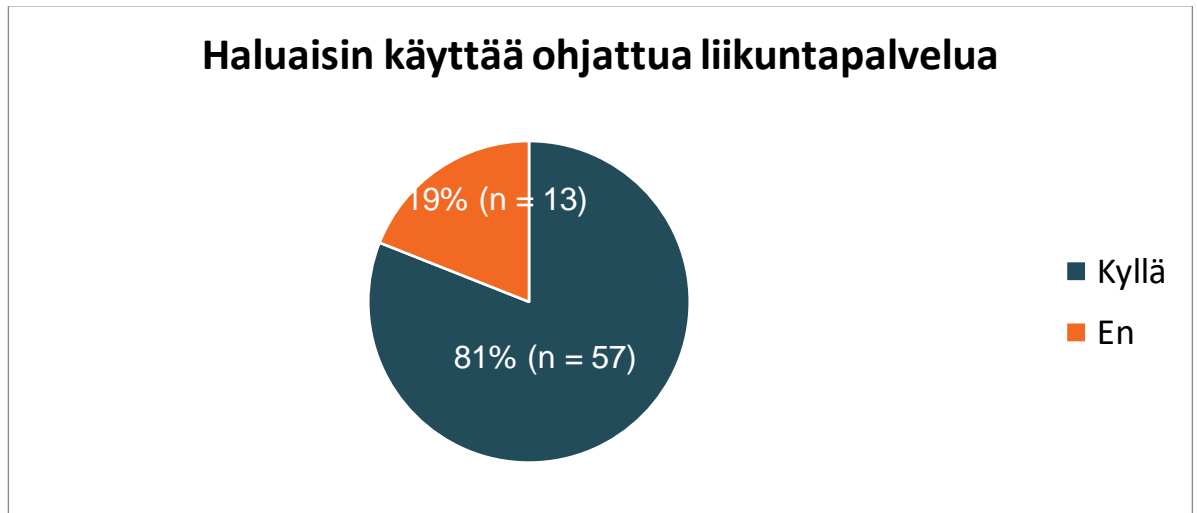
Kuva 5. Ikäjakauma

Vastaajista noin neljännes (24 %) koki itsensä aktiiviharrastajaksi (kuva 5). Säännölliseksi kuntoliikkujaksi itsensä identifioi enemmistö vastaajista (40 %). Satunnaisesti kuntoliikkujaksi ja hyötyliikkujaksi itsensä kokivat 16 %. Vastaajista 4 % vastasi, etteivät liiku tai liikkuvat harvoin.



Kuva 6. Näkemys itsestä liikkujana

Selkeä enemmistö (81 %) vastaajista haluaisi tulevaisuudessa käyttää ohjattua liikuntapalvelua (kuva 6). Noin joka viides vastasi kielteisesti (19 %). Sukupuolten välillä ei ole selkeää eroa, mutta vähiten kiinnostusta oli kyselyyn vastanneiden transnaisten osalta, joiden halukkuus oli 62,5 % (taulukko 2). Kiinnostusta eniten oli sukupuolettomien (100 %) ja vastausvaihtoehto ”joku muu:n” (100 %) sekä muunsukupuolisten osalta (82,4 %). Transmiesten halukkuus oli 77,8 %.

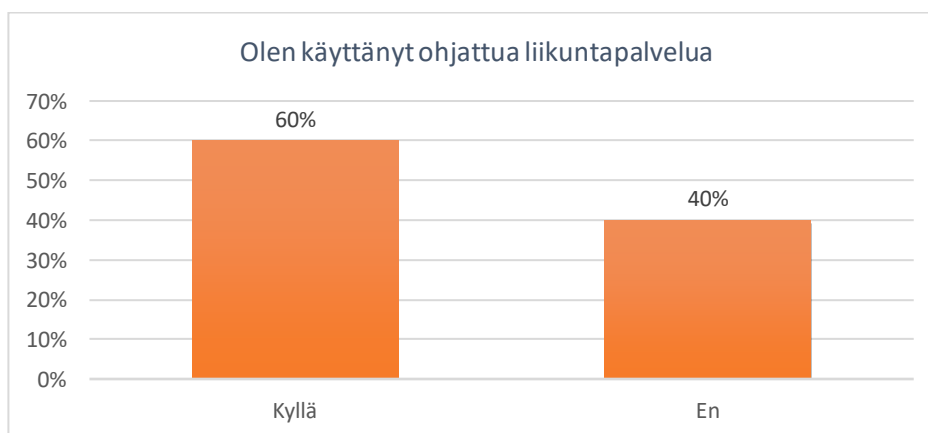


Kuva 7. Halukkuus käyttää ohjattua liikuntapalvelua

Taulukko 2. Sukupuolijakauma ohjauspalveluiden halukkuudessa

	Transmies	Transnainen	Muunsukupuolinen	Sukupuoleton	Joku muu
Kyllä	77,8 %	62,5 %	82,4 %	100,0 %	100,0 %
Ei	22,2 %	37,5 %	17,6 %	0,0 %	0,0 %
Vastauksia	18	8	34	5	5

Vastaajista enemmistö (kuva 7) on käyttänyt aikaisemmin ohjattua liikuntapalvelua (60 %). Taulukosta 3 huomataan, että kyselyyn osallistuneista transnaisista vain 25,0 % on käyttänyt ohjattua liikuntapalvelua. Transmiesten osalta joka toinen on käyttänyt. Eniten ohjauspalveluja ovat hyödyntäneet sukupuoliottomat (80,0 %) sekä muunsukupuoliset (70,6 %).



Kuva 8. Ohjattujen liikuntapalveluiden käyttäjät

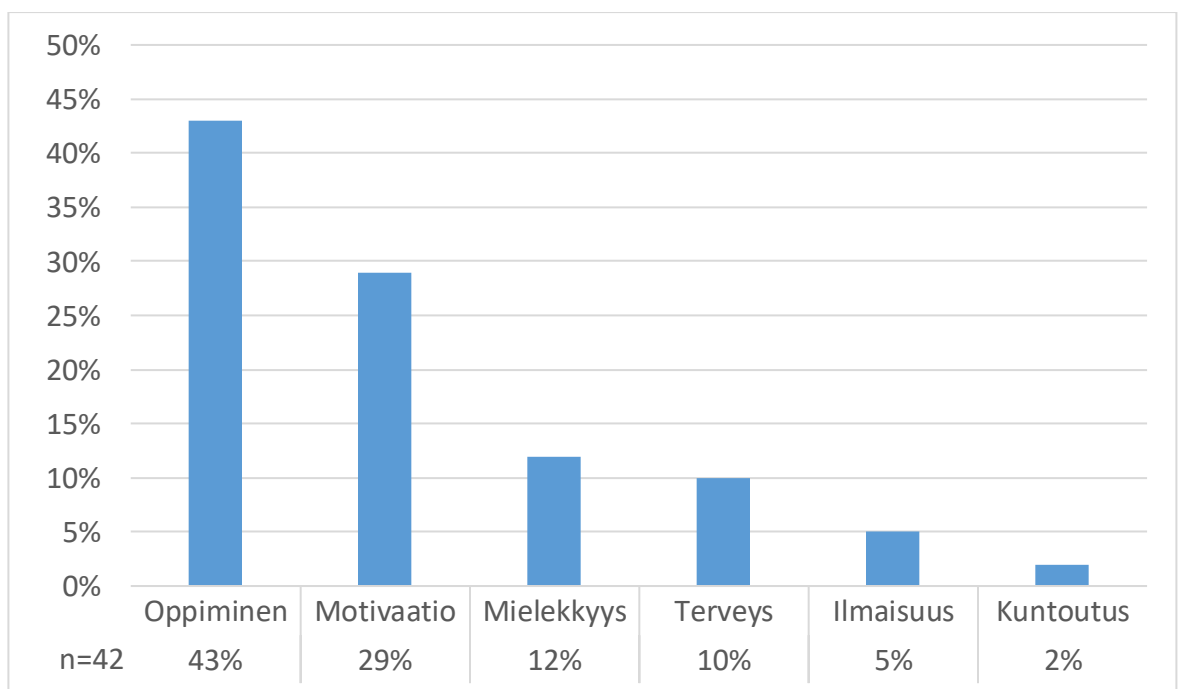
Taulukko 3. Sukupuolijakauma ohjauspalveluiden käytössä

	Transmies	Transnainen	Muunsukupuolinen	Sukupuoleton	Joku muu
Kyllä	50,0 %	25,0 %	70,6 %	80,0 %	60,0 %
En	50,0 %	75,0 %	29,4 %	20,0 %	40,0 %
Vastauksia	18	8	34	5	5

Kyselyssä vastaajat saivat selittää omaa liikuntapalveluiden käyttöään. Ohjattujen liikuntapalveluiden käyttäjistä (n=42) suurin osa käytti palvelua (kuva 8), jotta oppisivat harjoitteluun oikein tai paremmin (43 %) sekä hankkiakseen motivaatiota (29 %) terveellisempään elämäntapaan. Osalla syinä oli yleisesti liikunnan mielekkyys (12 %), terveydestä huolehtiminen (10 %), ilmaiset kerrat (5 %) sekä kuntoutus (2 %).

”Olen käyttänyt ohjattua liikuntapalvelua sekä ennen että jälkeen transition, lähinnä siksi, että toisen käskemänä on helpompi liikkua.”

”Kehollista hyvinvointia ja liikunnasta saatavaa mielihyvää sekä yhdessä tekemisen iloa.”



Kuva 9. Ohjauspalveluiden käyttäjien perustelut

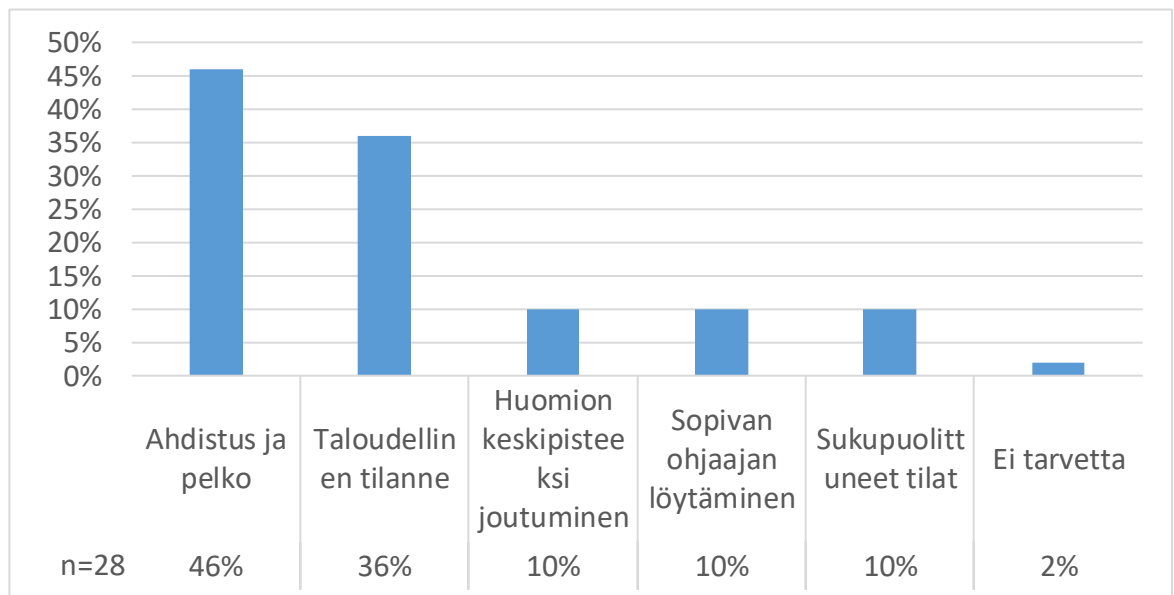
Vastaajat (n=28), jotka eivät olleet käyttäneet ohjattua liikuntapalvelua (kuva 9) kertoivat suurimmiksi esteiksi ahdistuksen tai pelon (46 %) syrjinnästä, dysforiasta tai muista hankalista tilanteista ja osalla esteeksi muodostui taloudellinen tilanne (36 %). Vastaajista 14

% häiritsi huomion keskipisteeksi joutuminen ohjaustilanteessa ja 10 % vastaajista kertoivat ongelmaksi vaikeuden löytää sopiva ohjaaja sekä tilojen sukupuolittavien käytänteiden. 7 % vastaajista ei kokenut ohjattua toimintaa itselle tarpeelliseksi.

”En ole uskaltanut hankalien tilanteiden ja syrjimisestä pelosta.”

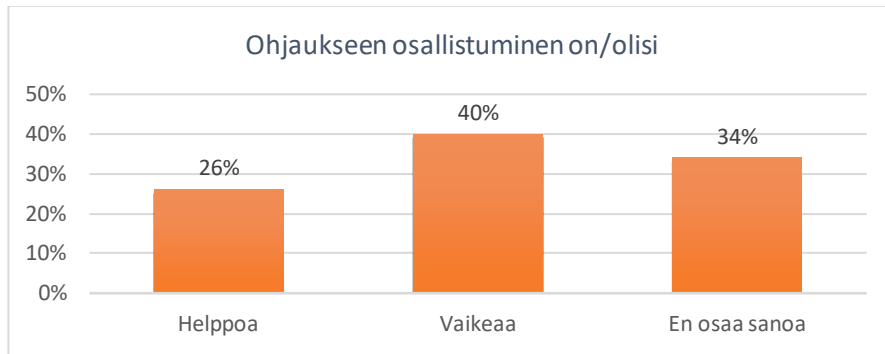
”Ennen hormonihoidon aloittamista ja mastektomialeikkausta dysforia oli niin suuri, etten halunnut muiden huomaavan minua ollenkaan. Tämä aiheutti siis sen, että lakkasin käymästä kuntosalilla.”

”Hankala tietää millainen ohjaaja on, miten toimii, mitä sanoo, miten suhtautuu.”



Kuva 10. Ei käyttäjien perustelut ohjauspalveluista

Ajatukset ohjaukseen osallistumisesta on vaihtelevaa vastaajien keskuudessa (kuva 10). Enemmistö (40 %) mieltää ohjaukseen osallistumisen vaikeaksi ja noin joka neljäs (26 %) helpoksi. Vastaajista 34 % ei osaa sanoa miltä ohjaukseen osallistuminen tuntuisi. Kaikilla sukupuolilla ohjaukseen osallistuminen kallistui eniten vaikeaksi tai vaihtoehdoksi ”en osaa sanoa” (taulukko 4). Ohjaukseen osallistumisen näkivät selkeästi vaikeimmaksi transnaiset (62,5 %), kun taas helpoimmaksi ohjauksen kokivat vaihtoehto ”joku muu” (40 %) ja transmiehet (27,8 %) sekä muunsukupuoliset (26,5 %).

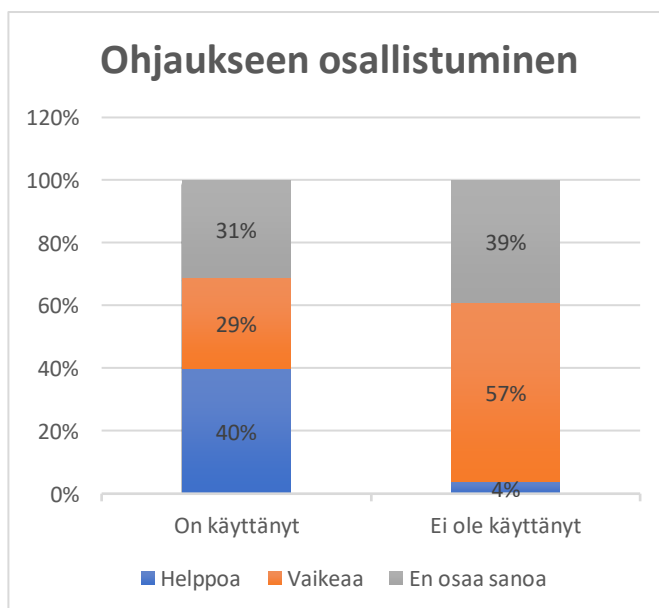


Kuva 11. Ohjaukseen osallistumisen tuntemukset

Taulukko 4. Sukupuolijakauma ohjaukseen osallistumisen tunteesta

	Transmies	Transnainen	Muunsukupuolinen	Sukupuoleton	Joku muu
Helppoa	27,8 %	12,5 %	26,5 %	20,0 %	40,0 %
Vaikeaa	27,8 %	62,5 %	41,2 %	40,0 %	40,0 %
En osaa sanoa	44,4 %	25,0 %	32,3 %	40,0 %	20,0 %
Yhteensä	18	8	34	5	5

Vastausjakaumaan vaikuttaa onko vastaaja aiemmin ollut ohjauksessa (kuva 11). Jos vastaajalla oli aiempi kokemus ohjauksesta, hän mieltää ohjauksen helpommaksi osallistua (40 %) kuin vastaaja, joka ei ollut käynyt ohjauksessa (4 %). Vastaajat, jotka eivät olleet aiemmin käyttäneet ohjauspalvelua mieltävät ohjaukseen osallistumisen vaikeammaksi (57 %) kuin ne ketkä ovat olleet aiemmin ohjauksessa (29 %). Vaihtoehto ”en osaa sanoa” oli melkein yhtä tasainen aiemmin ohjauksessa olleiden (31 %) ja niiden ketkä eivät ole olleet ohjauksessa (39 %) kanssa.

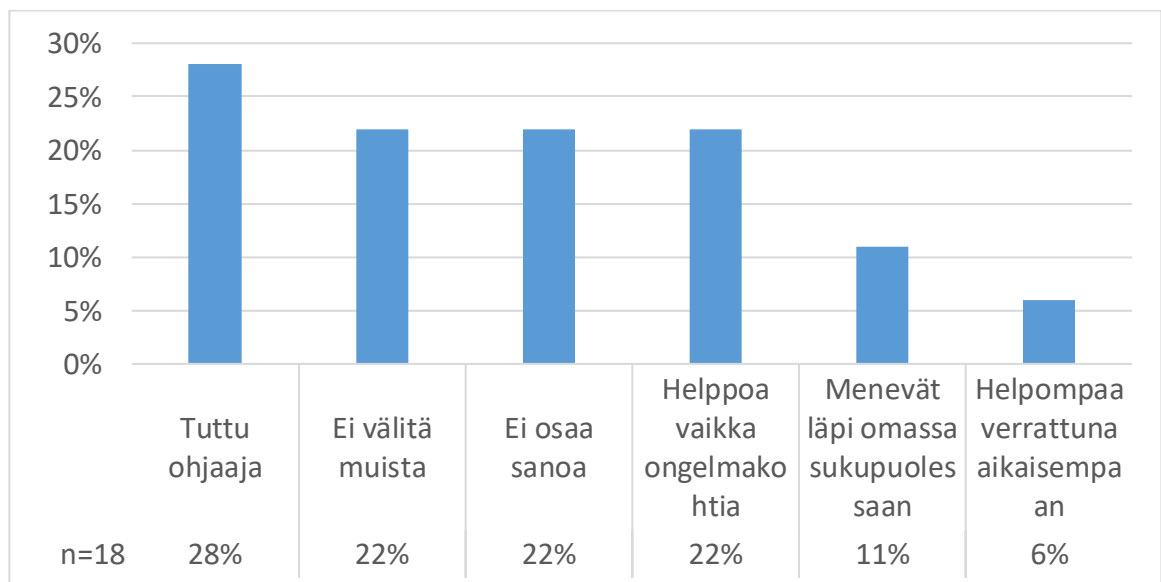


Kuva 12. Aiemman ohjauksen vaikutukset ohjaamiseen osallistumisen tunteeseen

Vastaajat saivat perustella vastaustaan. Vastaukset on jaoteltu ilman taustamuuttujien vaikutusta (kuva 10). Vastaajista (kuva 12) helpoksi osallistumisen kokevat (n=18) kertoivat syyksi itselle sopivan ohjaajan löytymisen tai ohjaaja oli jo valmiiksi tuttu (28 %). Vastaajista 22 % kertoi pystyvänsä olemaan ajattelematta muiden mielipiteitä, joten ohjauksessa oleminen ei tuottaisi ongelmaa. Vastaajista 22 % eivät osanneet kertoa, miksi ohjaukseen osallistuminen olisi helppoa. Toisaalta osa koki tunnille osallistumisen helpoksi (22 %), vaikka kokivatkin ohjaajan osalta väärinsukupuolittamista tai epämukavaa kommentointia kehosta. Vastaajista 11 % menevät läpi siinä sukupuoleessa mihin itsensä kokevat, joten he eivät koe ohjaustilanteissa väärinsukupuolittamista. Vastaajista 6 % kertoi ohjaukseen osallistumisen olevan nykyään helppoa, sillä ilmapiiri on muuttunut paljon parempaan 2000-luvun aikana.

”Tottunu olemaan valmennettavana ja meen läpi miehenä.”

”Ei nyt ihan 100 % helppoa, mutta palvelun tarjoajat ja ihmiset ovat olleet minulle ystävällisiä satunnaisia kertoja lukuunottamatta, jolloin olen kokenut sukupuolittamista ja seksismiä. Tilanne korjaantunut aina edes jotenkin huomauttamalla asiasta.”



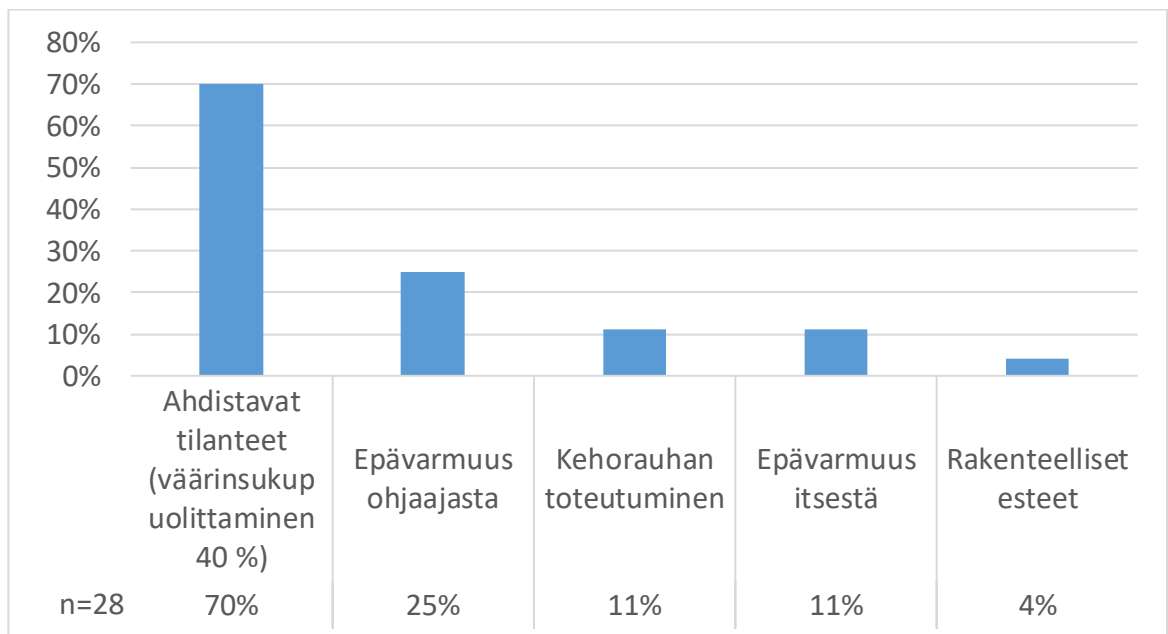
Kuva 13. Perustelut osallistumisen helppouteen

Ohjaukseen meneminen (kuva 13) mielletään vaikeaksi (n=28), koska ohjaustilanteissa voi mahdollisesti tapahtua ahdistavia tilanteita (70 %), joista suurin osa liittyi väärinsukupuolittamiseen (40 %). Ohjaajan taidoista oltiin epävarmoja (25 %) ja esiin nousi tilanteet, joissa puhuttaisiin arvostelevasti ohjattavan kehosta (11 %). Epävarmuus itsestä ja liikunnallisista taidoista (11 %) vaikeuttaa kynnystä osallistua ohjaukseen. Osallistumista vaikeutti myös rakenteelliset seikat (4 %), joissa ei huomioida sukupuolen moninaisuutta.

”Toistuva vähemmistöstressi nostaa kynnyistä osallistua ohjaukseen ja altistaa itseään/kehoaan väärinsukupuolittamiselle. Myöskään liikuntatilat eivät huomioi sukupuolen moninaisuutta, joten konkreettisesti jo ohjaustiloihin menossa on esteitä.”

”Pelottaa että vähätellään koska voimia ei ole niin paljon kuin keskiverto cis-miehellä. Mediassa personal trainerit näytetään usein testosteronia tihkuvina lihaskimppuina joiden tsemppaus on aggressiivista vieressä karjumista. Sellainen tapa ei toimisi minulla ollenkaan.”

”Koska pelkään minua luultavan tytöksi. Ja että tytötellään. Varsinkin kun liikuntavaatteissa on vaikea ”näyttää muunsukupuoliselta”. Pelkään myös mm. sukupuolestani johtuneen liikuntatunneille painottuneen kiusaamisen jäljiltä liikkua muiden nähden.”



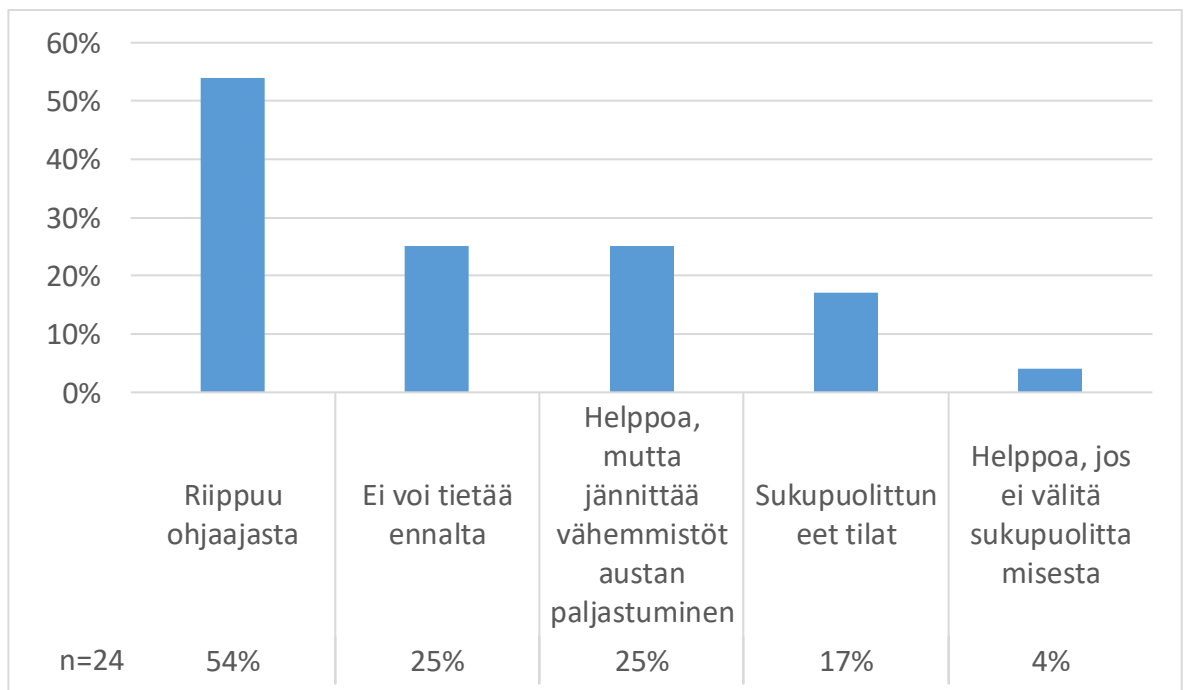
Kuva 14. Perustelut osallistumisen vaikeuteen

Vastaajista (kuva 14), jotka eivät osanneet kuvata osallistumista vaikeaksi tai helpoksi (n=24) 25 % selitti asiaa sillä, etteivät voi tietää millainen ohjaustilanne olisi. Vastaukseen vaikutti se, olisiko palveluntarjoaja osannut huomioida jollain tavalla sukupuolivähemmistöt (sukupuolittuneet tilat/sukupuolittava puhe). Eniten pohdintaa herätti epätietämys siitä millainen ohjaaja olisi ja miten hän puhuu (54 %). Sukupuolittuneet tilat häiritsisivät 17 % vastaajista. Palvelun helppoutteen vaikuttaisi huomattavasti, jos palveluntarjoaja kertoisi sen olevan turvallinen tila sukupuolivähemmistöille ja ohjaajat olisi opastettu sukupuoli-

sensitiiviseen kieleen. Osa mieltää (25 %) ohjauksen toisaalta helpoksi, mutta samaan aikaan pelätään hankalia tilanteita johtuen sukupuolivähemmistöön kuulumisesta. 8 % vastaajista mieltää ohjauksen helpoksi, jos ei välitä sukupuolittuneista käytännöistä.

”Itse ohjaus olisi varmasti helppoa, mutta taustalla pyörisi koko ajan ajatus siitä, että huomaako ohjaaja, että olen trans. Toisaalta jos siitä kertoisi heti, niin ei olisi tätä pelkoa, mutta sitten pelottaisi ohjaajan suhtautuminen transihmisiin.”

”Se ei ole helppoa, koska jatkuvasti on pelko siitä, miten kohdataan. Sukupuolittaminen on ongelma. Se on asia, jolle pitää olla lupa. Ja jolle pitää aina pyytää lupa. Joskus osallistuminen on ollut helppoa, kun ei vaan ole kuunnellut/välittänyt, kun ei vaan jaksa kantaa ihmisten ajattelemattomuutta. Se kuitenkin kuluttaa silti, hitaasti, mutta kuluttaa. Lähtökohteisesti kaikkien osallistumisen pitäisi olla helppoa, ja se on sitä, kun kohdata yksilöllisenä ihmisenä ilman ennako-oletuksia ja kysytään, mitkä ovat kenenkin rajat ja toiveet.”



Kuva 15. Osallistumisen tunne hankala määritellä

7.2 Väittämät

Ensimmäinen väittämä oli ”koen ohjaajien tietoisuuden sukupuolen moninaisuudesta olevan riittävä”. Vastaajien keskiarvo oli 2,0 (taulukko 5) eli osittain eri mieltä. Vain 1,4 % oli täysin sekä osittain täysin sitä mieltä, että ohjaajien tietoisuus sukupuolen moninaisuudesta on riittävällä tasolla. Täysin eri mieltä oli 35,7 % vastaajista ja osittain eri mieltä 34,3 % vastaajista. Ei samaa eikä eri mieltä oli 27,2 % vastaajista.

Taulukko 5. Tulokset väitteestä 1 ”koen ohjaajien tietoisuuden sukupuolen moninaisuudesta olevan riittävä”

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo	Mediaani
Eri mieltä	25	24	19	1	1	Samaa mieltä	70	2,0	2,0
	35,7 %	34,3 %	27,2 %	1,4 %	1,4 %				

Toinen väite oli ”koen pystyväni olemaan oma itseni ohjaustilanteessa”. Vastaajien keskuudessa on vaihtelevuutta. Keskiarvo vastauksissa oli 2,4 ja mediaani on 2,0 eli osittain eri mieltä (taulukko 6). Vain 2,8 % vastaajista kokee pystyvänsä olemaan oma itsensä ohjaustilanteessa, mutta osittain samaa mieltä on 14,3 % vastaajista. Noin neljäsosa (22,9 %) ei osaa sanoa mitä mieltä on asiasta. Täysin eri mieltä on 22,9 % vastaajista ja osittain eri mieltä on 37,1 % vastaajista.

Taulukko 6. Tulokset väitteestä 2 ”koen pystyväni olemaan oma itseni ohjaustilanteessa”

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo	Mediaani
Eri mieltä	16	26	16	10	2	Samaa mieltä	70	2,4	2,0
	22,9 %	37,1 %	22,9 %	14,3 %	2,8 %				

Jos vastauksia vertaa (kuva 7) aiemmin ohjauksessa käyneiden ja ei käyneiden kanssa, vastauksissa on pieniä eroja. Aiemmin ohjauksissa olleet ovat hieman enemmän samaa mieltä tai osittain samaa mieltä väitteen kanssa (taulukko 7). Keskiarvo käyttäjien keskuudessa on 2,5 ja ei käyttäjillä 2,1.

Taulukko 7. Käyttäjien ja ei käyttäjien eroavaisuudet omana itsenä olemisesta

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo	Mediaani
On käyttänyt	10	11	11	8	2	42	2,5	2,5
	23,8 %	26,2 %	26,2 %	19,0 %	4,8 %			
Ei ole käyttänyt	6	15	5	2	0	28	2,1	2,0
	21,4 %	53,6 %	17,9 %	7,1 %	0,0 %			

Kolmas väite oli ”koen, että ohjaajien ammattitaitoa sukupuolen moninaisuudesta tulisi kehittää”. Enemmistö vastaajista oli täysin samaa mieltä (71,4 %). Keskiarvo vastauksissa on 4,6 (taulukko 8). Kukaan ei ollut täysin eri mieltä asiasta ja osittain eri mieltä asiasta oli vain 1,4 % vastaajista. Osittain samaa mieltä oli 22,9 % vastaajista. Ei samaa eikä eri mieltä oli 4,3 % vastaajista.

Taulukko 8. Tulokset väitteestä 3 ”koen, että ohjaajien ammattitaitoa sukupuolen moninaisuudesta tulisi kehittää”

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo	Mediaani
Eri mieltä	0	1	3	16	50	Samaa mieltä	70	4,6	5,0
	0,0 %	1,4 %	4,3 %	22,9 %	71,4 %				

Neljäs väite oli ”toivoisin ohjattua liikuntapalvelua, joka olisi kohdistettu sukupuolivähemmistöille”. Enemmistö (60 %) vastaajista oli täysin samaa mieltä toiveen puolesta. Keskiarvo oli 4,3 vastauksissa (taulukko 9). Osittain samaa mieltä oli 21,4 % vastaajista ja 12,8 % ei osaa sanoa toivooko sellaista vai ei. Täysin eri mieltä väitteen kanssa sekä osittain eri mieltä oli 2,9 %.

Taulukko 9. Tulokset väitteestä 4 ”toivoisin ohjattua liikuntapalvelua, joka olisi kohdistettu sukupuolivähemmistöille”

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo	Mediaani
Eri mieltä	2	2	9	15	42	Samaa mieltä	70	4,3	5,0
	2,9 %	2,9 %	12,8 %	21,4 %	60,0 %				

7.3 Toiveet liikunta-alan ammattilaiselle

Vastauksista (N=70) neljä oli joko tyhjiä tai ei osannut sanoa mitä toivoa. Vastauksia oli yhteensä 66, jotka on jaoteltu pääteemoihin sukupuolittaminen (68 %), vuorovaikutuksen kehittäminen (45 %) ja ilmapiirin luominen (15 %). Sukupuolittaminen on jaoteltu kolmeen pieneen teemaan, jotka ovat puhe, olettaminen ja jaottelu (kuva 15). Vastaajista 35 % toivoi puheessa käytettävien neutraaleja termejä ja sukupuolisensitiivisyyttä, jotka eivät toisi sukupuolta esiin.

”Haluaisin, että esimerkiksi turhanpäiväinen sukupuolittaminen jätettäisiin pois. Että pyritäisiin käyttämään sukupuolineutraaleja termejä.”

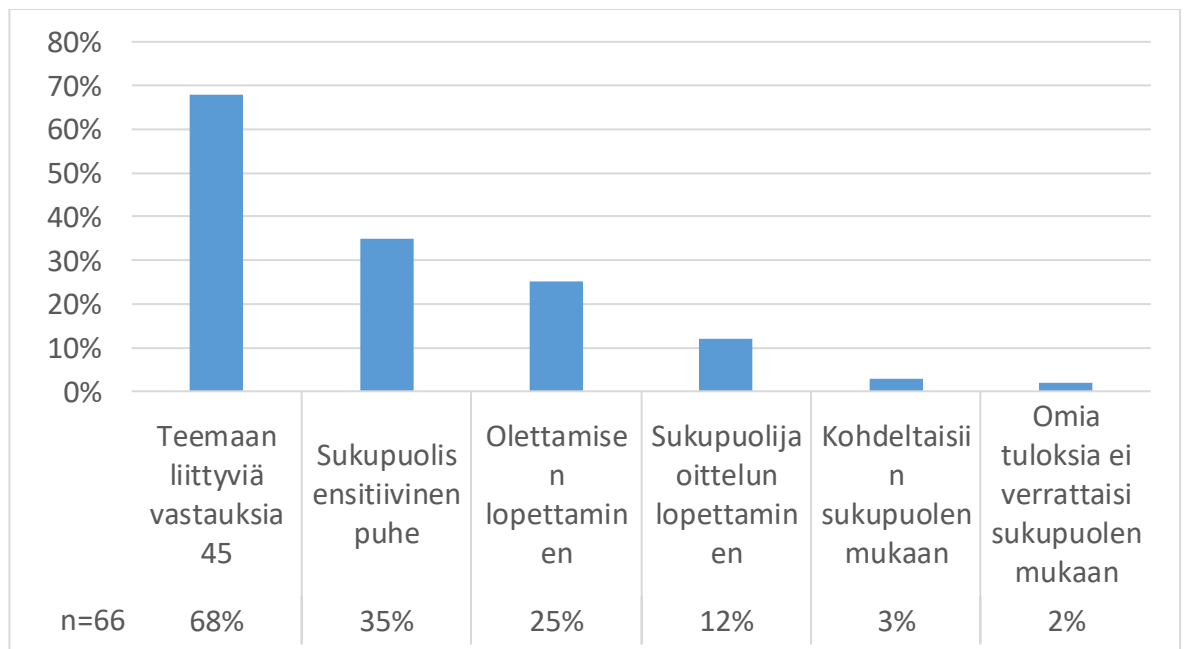
”Ei mitenkään erityisenä tapauksena, vaan niin, että esim puhetavat olisivat aina automaattisesti inklusiivisia ja ei-binäärisiä ja stereotyypittäviä.”

Muutosta kaivattiin myös jatkuvaan sukupuolen olettamiseen. Vastaajista 25 % toivoi, ettei ulkonäön tai nimen perusteella arvailtaisi kenenkään sukupuolta, jonka perusteella ohjaaja käyttää sukupuolittuneita termejä. Toisaalta 3 % vastaajista kaipaisi sitä, että tulisi kohdaksi tietyn sukupuolen edustajana. Vastaajista 12 % toivoi sukupuolisen jaottelun asiakkaan tavoitteista, liikkeistä tai ryhmittelystä pois. He kokivat sukupuolen vaikuttavan siihen mitä ohjaaja oletti asiakkaan tavoitteiksi ja valitsi myös liikkeitä kuntosaliohjelmaan sen perusteella. Vastaajista 2 % ei halunnut omia tuloksia verrattavan keskiarvoihin, jotka ovat tietylle sukupuolelle ominaisia, vaikka ei itse tunne kuuluvansa kyseiseen sukupuoleen.

”Luotaisiin turvallinen ympäristö niin, ettei tehtäisi minkäänlaisia oletuksia sukupuolestani. Ei vitsailtaisi tai heiteltäisi jotain tiettyyn sukupuoleen liittyviä stereotyyppisiä juttuja.”

”Ei oletettaisi automaattisesti, että mun liikunnalliset tavoitteet on ne perinteiset naiselta näyttävien tavoitteet”

”Kohtelisi kuten ketä tahansa muutakin miestä. Se olisi parasta.”



Kuva 16. Toiveet liittyen sukupuolittamisen lopettamiseen

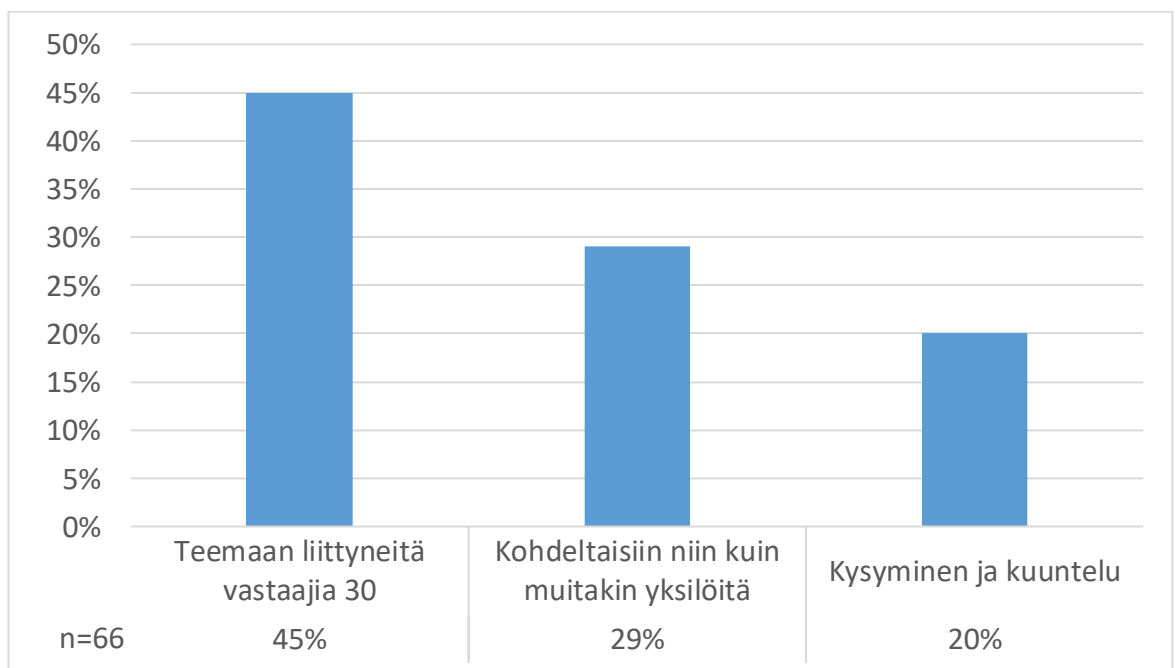
Ohjaajan vuorovaikutustaitoihin liittyviä vastauksia oli 45 % (kuva 16). Niihin toivottiin ymmärrystä, kuuntelua ja kysymistä (20 %). Ohjaajan tulisi kysyä kuinka asiakas haluaa itseään puhuteltavan. Toisaalta toiveena olisi, ettei kenenkään tarvitsisi pakottautua ”tulemaan kaapista”, ja kertoa henkilökohtaisia asioita sukupuolestaan. Vastaajat toivoivat (29

%), että heitä kohdeltaisiin yhdenvertaisesti ihan samalla lailla kuin muitakin ohjattavia, yksilöinä. Toiveena on olla samanarvoinen kaikkien muiden kanssa.

”Voisi vaikka myös kysyä, miten haluan että minua puhutellaan.”

”Ihan kuten kenet tahansa. Yksilönä. Ei kaikilla ole samaa kuntotaso, voimaa, ketteryyttä, nopeutta, tarkkuutta, rytmittäjää, miksi silloin muutenkaan kenetkään tulisi kokea/laittaa tiettyyn muottiin? Fyysisillä ominaisuuksilla on yhteneväisyyksiä johonkin asti hormonaalisen/kromosomitason sukupuolen kanssa, mutta samalla on laiskuutta ja tiettyä ammattitaidottomuutta lajitella ihmiset oman työn jäsentämiseksi/helpottamiseksi tiettyihin lokeroihin.”

”Toivoisin, että ihmisiä ei sukupuolitettaisi ja ohjauksessa saisi olla oma itsensä ja tulisi huomioiduksi kokonaisuutena eikä vain sukupuolivähemmistön edustajana.”



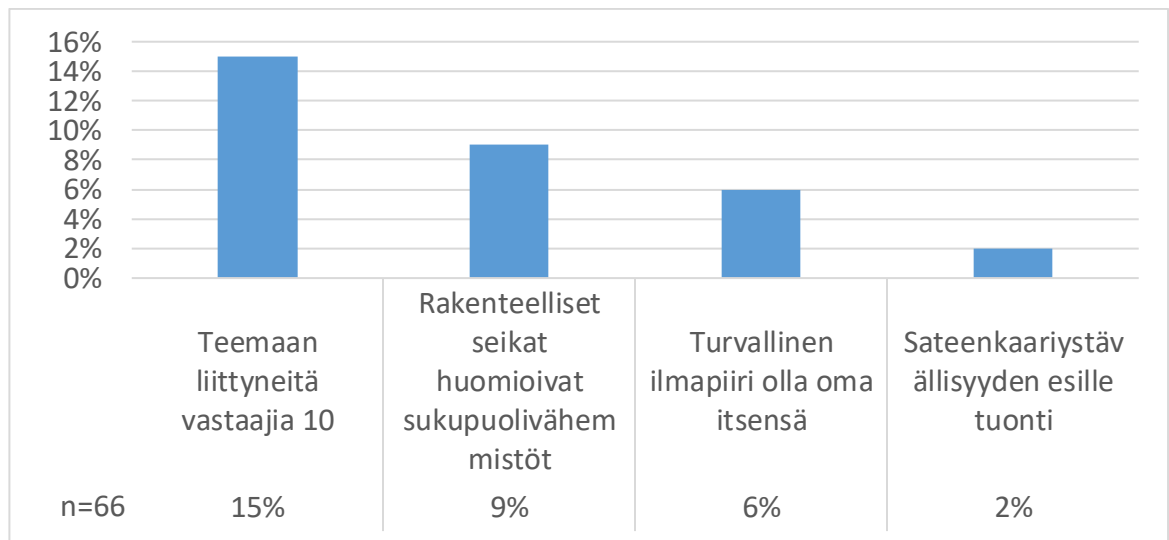
Kuva 17. Toiveet liittyen ohjaajan ja ohjattavan väliseen vuorovaikutukseen

Vastauksista 15 % liittyi ilmapiiriin (kuva 17). Ilmapiirin ohjauksessa tulisi olla turvallinen, jotta asiakas tietää pystyvänsä olla vapautuneesti oma itsensä (6 %). Tähän vaikuttaa sukupuolineutraalit tilat ja lomakkeet (9 %). Palveluntarjoajat ja ohjaajat pystyisivät viestimään omasta panostuksestaan sateenkaariystävällisyyden huomioimisesta. Toiveena (2 %) ehdotettiin jonkinlaista sateenkaariystävällinen -merkkiä, joka kertoisi suoraan ohjaajan olevan koulutettu sukupuolen moninaisuudesta ja osaa olla sensitiivinen puheissaan.

”Kun ostin ensimmäisen kerran meikkejä, prosessia helpotti suuresti myyjän rinnoissa ollut sateenkaari-pinssi. Joten uskalsin kysyä häneltä apua. Liikunnan puolen ohjauksessa olisi mukava saada samanlaista viestintää.”

”Olsi mukavaa ettei esimerkiksi ilmoittautumis lomakkeissa kysyttäisi sukupuolta.”

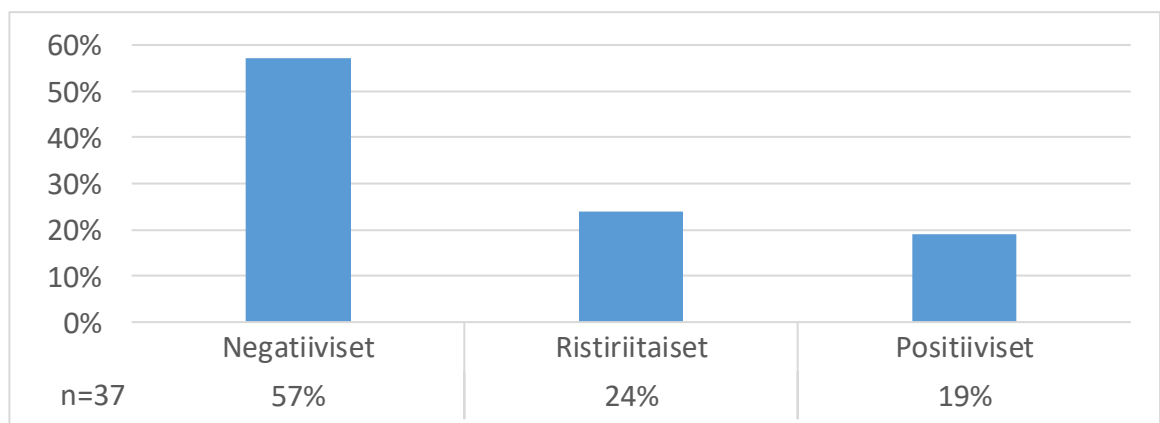
”Se jo riittää, että kaikki ei olisi niin sukupuolijaoteltua ja/että jostakin tulisi ilmi, että myös ei cis henkilöt on turvallisesti tervetulleita.”



Kuva 18. Toiveet liittyen ohjauksen ilmapiiriin

7.4 Kokemukset

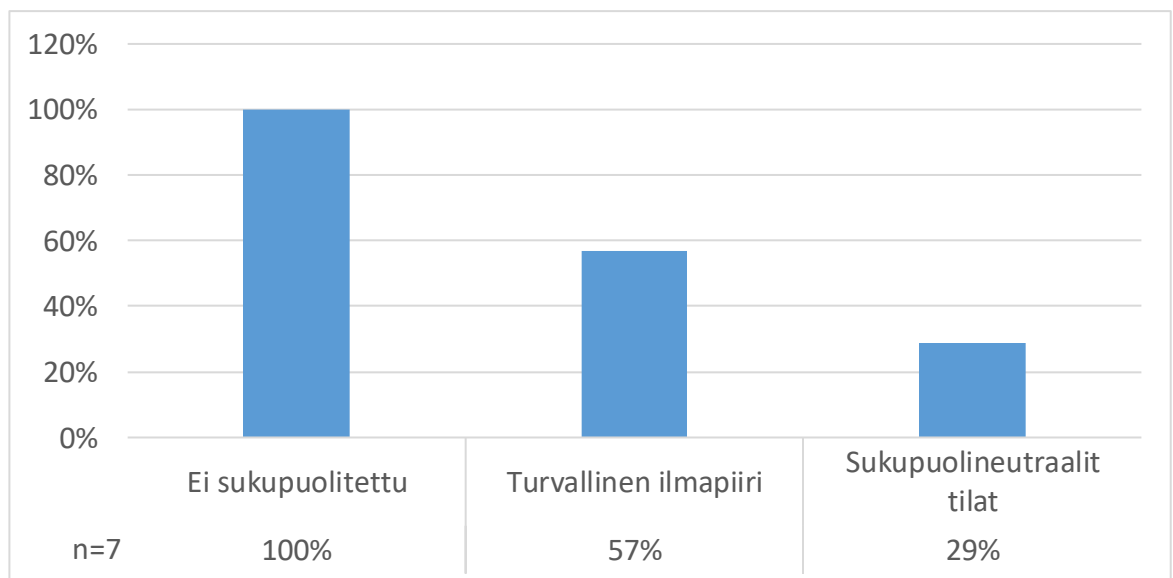
Sukupuolivähemmistöjen kokemukset liikunta-alan ohjatuista palveluista olivat vaihtelevia. Kokemuksia oli 37 jaoteltuna positiivisiin, negatiivisiin sekä ristiriitaisiin (kuva 18). Kokemuksista yli puolet olivat negatiivissävytteisiä. Jakauma oli 57 % negatiivisia, 24 % ristiriitaisia ja 19 % positiivisia kokemuksia.



Kuva 19. Jakauma kokemuksista

Positiivisiin kokemuksiin lukeutui kerrat (kuva 19), joissa sukupuoli ei tullut ohjauksen aikana esiin tai sukupuolen esiintulolla oli vain positiivisia vaikutuksia (100 %). Ohjaukset olivat hyviä ohjaajan toimiessa sukupuolisensitiivisesti eikä olettanut sukupuolta. Ohjaajan puheissa kehorauha toteutui ja ohjauksessa tuntui turvalliselta (57 %). Osalle oli annettu mahdollisuus käyttää pukuhuonetilaa, joka ei ollut sukupuolitettu (29 %).

”Itselläni on hyvä kokemus ohjatusta liikuntapalvelusta. Laitoin esikyselyyn jo valmiiksi tiedot itsestäni että olen prosessissa menossa keskivaiheilla, jottei tulisi mitään yllätyksiä. Ohjaaja oli erittäin hyvä ja pystyimme esimerkiksi keskustelemaan hormonien vaikutuksesta voimaharjoitteluun. Toivottavasti muutkin valmentajat olisi yhtä hyviä.”



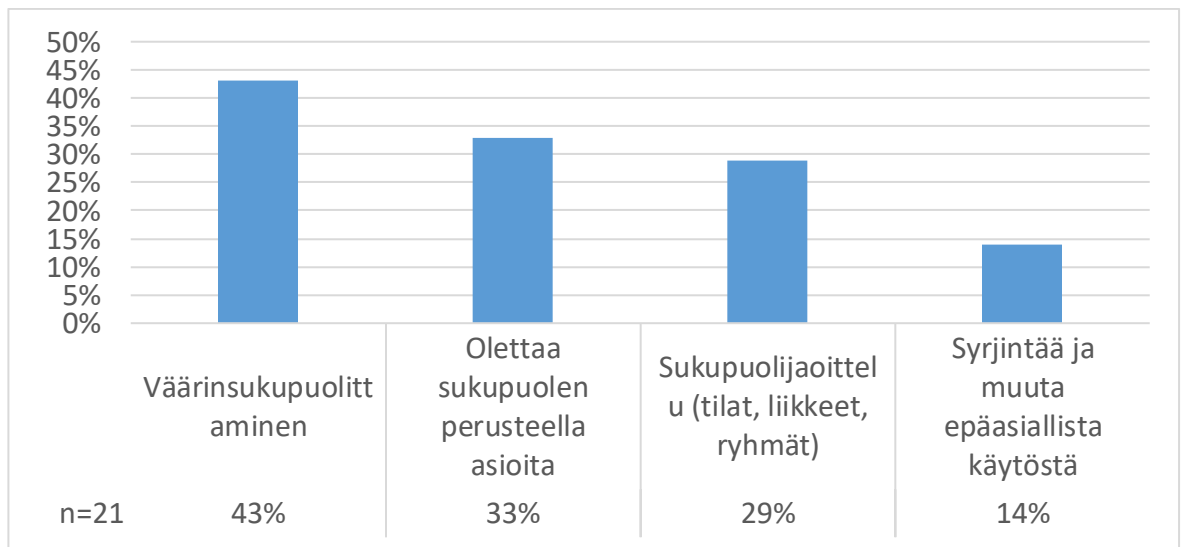
Kuva 20. Positiiviset kokemukset

Negatiivisiin kokemuksiin (kuva 20) lukeutui väärinsukupuolitetuksi joutuminen (43 %) ja binäärisen sukupuolijaoittelu liikuntatiloissa ja käytänteissä (29 %) sekä syrjityksi joutuminen ja loukatuksi tuleminen (14 %). Kokemus omasta sukupuoli-identiteetistä on tullut mitaloidyksi ohjaajan tai muiden henkilöiden puheista. Arvostelevat ja kritisoivat puheet varustalosta ovat luoneet huonoja kokemuksia osalle vastaajista. Syrjivää käytöstä on tapahtunut ohjaajilta ja muilta liikuntatiloissa olevilta ihmisiltä. Ohjaajat ovat puhuneet hyvin sukupuolittavasti ja yrittäneet laittaa asiakkaita sukupuolistereotypian mukaiseen muottiin. Pukuhuonetilojen binäärisuus on saanut vastaajia lopettamaan liikunnan harrastamisen paikoissa missä turvallinen tila ei ole mahdollista.

”Aina saa pelätä, että tulee tytötellyksi näin transmiehenä. Ja sitten jos tytötellään ja siihen puuttuu, saa pelätä muiden reaktiota ja kestää outoja katseita sekä typerää jatkokysymyksiä.”

”Yksi nainen kysyi ohjaajalta ”kumpi olen”, kun ei ollut varma. Sanoi, että jos olen nainen niin ok, mutta jos olen mies niin hän ei voi tulla tunnille enää.”

” Useinkaan ei ole edes pientä mahdollisuutta puhua asioita auki rauhallisesti, sillä ohjaajat eivät osaa olettaa, että liikuntaan voisi liittyä mitään muuta kuin fyysisiä haasteita. Sitteen tytötellään, eikä siinä kohtaa ole enää helppo sanoa mitään. Varsinkaan jos jättää ensimmäisen kerran huomiotta. Sitten sitä vaan odottaakin, että koska tämä loppuu, eikä tee taas mieli tulla takaisin.”

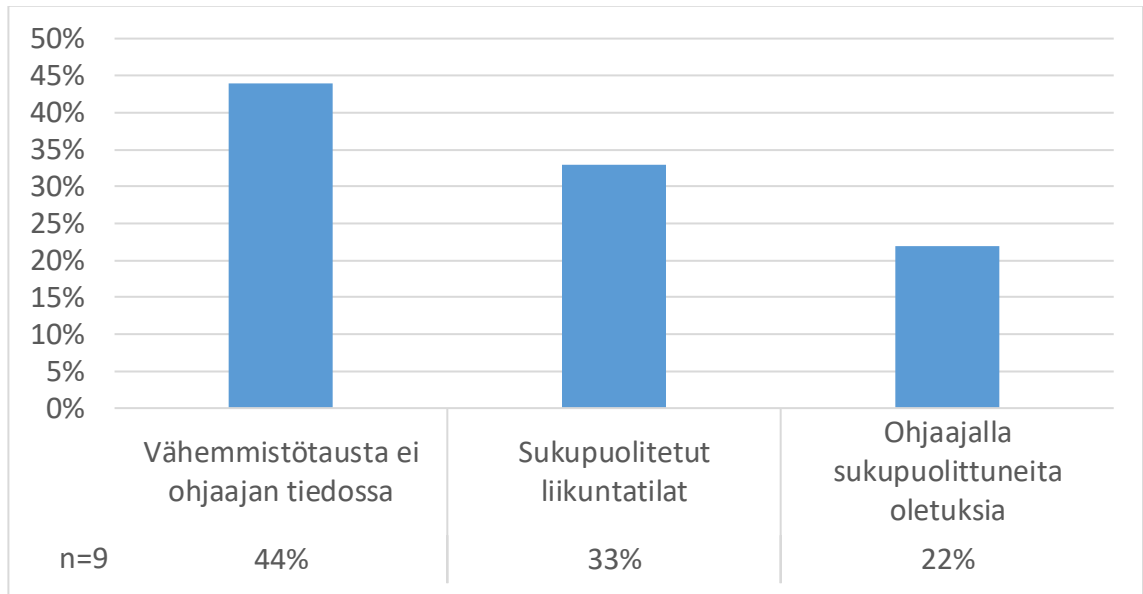


Kuva 21. Negatiiviset kokemukset

Osalla vastaajista kokemus ohjauksista oli ristiriitainen (kuva 21). Kokemukset olivat lähtökohtaisesti hyviä, mutta niissä oli joitain ongelmakohtia. 44 % ristiriitaisista kokemuksista johtui siitä, että vastaaja oli ahdistunut siitä, jos hänen vähemmistötaustansa tulisi ilmi ohjauksen aikana. Vaikka ohjaus olisi ollut ohjaajan toiminnalta onnistunut, häiritsevänä pidettiin sukupuolittuneita tiloja (33 %). Ohjauksissa tuli ilmi myös ohjaajan sukupuolittuneita oletuksia (22 %).

”Vaikka ohjaajat puhuisivat sukupuolittavasti, joskus heillekin on ilmiselvää että olen oma yksilöllinen itseni ja se on ok, ja puhetapa on enemmän konventio.”

”En tiedä tietääkö hän minun olevan muunsukupuolinen ja miten se vaikuttaisi ohjaukseen. Viime kerralla olin ärtynyt ikuisuuskysymyksestä: ei ole sukupuolineutraalia pukeutumistila ja arvo in mielessäni perinteisesti oleviin vaihtoehtoihin kumpaan menen.”



Kuva 22. Ristiriitaiset kokemukset

8 Pohdinta

8.1 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa miten sukupuolivähemmistöt kokevat kunto- ja terveystoimintaan liittyvät ohjaukset. Tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset kyselyn kautta. Kysely tavoitti 70 sukupuolivähemmistöön kuuluvaa vastaajaa, joista enemmistö oli muunsukupuolisia. Intersukupuolisia vastaajia ei ollut ollenkaan, joten tämän opinnäytetyön tuloksia ei voi viitata intersukupuolisten kokemuksiin. Suurimmalla osalla vastaajista oli aiempi kokemus ohjaukseen osallistumisesta. Vastaukset tutkimuskysymyksiin on johdateltu taulukon 1 mukaisista kysymyksen vastauksista.

Ennako-odotukset olivat pääsääntöisesti negatiivisia vastaajien keskuudessa. Ne ketkä olivat ohjauspalvelua käyttäneet, käyttivät sen vuoksi, jotta oppisivat lisää ja motivoituisivat liikkumaan enemmän. Yli puolet vastaajista mieltäisi ohjaukseen osallistumisen vaikeaksi, vaikkei kokemusta ohjauksista ole ja vain 4 % mielsi osallistumisen helpoksi. Vastaajat ketkä eivät ole olleet ohjauksissa kertoivat syiksi ahdistuksen, syrjinnän pelon, väärinsukupuolittamisen riskin ja vaikeuden löytää itselleen sopiva ohjaaja. Liikuntatilat mielellään sukupuolitetuiksi, joten ohjaukseen osallistuminen tuntuu vaikealta ilman turvallista tilaa. Ohjaajien tietoisuuden sukupuolen moninaisuudesta ei koeta tarpeeksi riittävänä. Suurin osa vastaajista kokee, ettei pystyisi olla täysin oma itsensä ohjaustilanteessa. Harmillisesti tuloksista tulee ilmi, että pelko syrjinnästä aiheuttaa osallistumisen rajoittamista jo ennen kuin syrjintää itsessään olisi edes tapahtunut. Sukupuolenkorjaukseen liittyviin kirurgisiin korjaustoimenpiteisiin ryhtymisen edellytyksenä on tietynlainen painoindeksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b, 22) mitä varten moni voisi kaivata liikunta-alan ammattilaisen ohjausta. Ennako-odotusten ollessa kyselyn perusteella negatiivissävytteiset mahdollisesti moni kamppailee yksin elintapojensa kanssa, sillä kynnyks hakea apua ammattilaiselta on liian suuri.

Vastaajista 70 % toivoisi ohjaajien kehittävän ammattitaitoaan sukupuolen moninaisuudesta. 60 % vastaajista oli täysin samaa mieltä siitä, että olisi ohjattua liikuntapalvelua sukupuolivähemmistöille kohdistettuina. Toisaalta joka kymmenes ei tiennyt haluaako vai ei. Tähän vaikuttanee avoimissa vastauksissa tulleet seikat ilmi siitä, että halutaan tulla kohdelluksi samanlaisena kuin kaikki muutkin, eikä mitenkään erityishuomioituna. Liikunta-alan ammattilaisen haluttaisiin osaavan ohjata asiakkaita ilman sukupuolittuneita termejä. Sukupuolittaminen näkyy ohjaajan puheessa ja turhissa oletuksissa ja asioiden jaotellussa. Osa vastaajista ei haluaisi sukupuolen tulevan esiin mitenkään ohjauksiin liittyvissä asioissa, mutta toisaalta muutama haluaisi, että heitä kohdeltaisiin sen sukupuolen mukai-

sesti mihin itse itsensä kokevat. Tähän luultavasti vaikuttaa muunsukupuolisten suuri vastausmäärä, sillä he eivät halua itseään vertailevan kumpaankaan sukupuoleen. Ohjaajalta toivottiin hyviä vuorovaikutustaitoja, joihin liittyy sukupuolisensitiivisyys puheessa. Ohjaajalta toivottiin ymmärrystä ja kuuntelutaitoja. Ohjaaja voisi mahdollisesti kysyä tarvittaessa millä termeillä asiakas haluaa itseään puhuteltavan, mutta muutoin pysyttelisi mahdollisimman sukupuolineutraaleissa ilmaisuissa. Sukupuolivähemmistöt toivoisivat turvallista tilaa missä harrastaa liikuntaa. Tähän vaikuttaa rakenteelliset asiat sekä ihmisten luoma ilmapiiri. Turvallinen tila pitäisi olla kaikille mahdollinen sukupuolesta tai sukupuolettomuudesta riippumatta. Palveluntarjoaja voisi viestiä, jos pystyy tarjoamaan sateenkaariystävällistä ohjausta ja -tilaa. Turvallinen tila on sellainen, jonka asiakas tietää valmiiksi olevan syrjinnästä vapaa-alue. Muunsukupuoliselle tämä tarkoittaisi tilaa, jossa hänen sukupuoli-identiteetistään ei tehdä suurta numeroa, eli hän pystyy toimimaan ilman sukupuolitietuksi joutumisen kokemusta. Jos palveluntuottaja ei ole selkeästi tuonut ilmi syrjinnän vastaista kantaansa, syrjivälle käytökselle on enemmän tilaa ja siihen on vaikeampi puuttua. (Lepola 2015, 81.) Psykologinen turvallisuus käsitettä käytetään enimmäkseen työyhteisössä käsityksenä, jossa yhteisössä voi olla turvallisesti oma itsensä ilman pelkoa tullakseen kaltoinkohdeksi. Kun psykologinen ilmapiiri on kunnossa, ilmapiiri on myönteinen ja toisia kunnioittava (Kauppi, Toivanen & Tuomivaara 2021, 79.) Psykologisen turvallisuuden käsitteen pystytään liittävän myös liikuntaan (Ruokonen, Kokkonen & Kokkonen 2014). Sukupuolivähemmistöjä kohtaan psykologinen turvallisuus olisi ensisijaisen tärkeää, sillä kyselyn perusteella moni vastaaja miettii ohjaajan vaikutusta ohjauksen mielekkyyteen. Pelko ohjaajan mahdollisesta negatiivisesta suhtautumisesta sukupuolivähemmistöihin voi olla syynä olla osallistumatta ohjaukseen ja toisaalta luoda ahdistusta ohjauksen aikana vähemmistöön kuulumisen paljastuttua. Psykologisen turvallisuuden ollessa kunnossa asiakasta ei pelottaisi kertoa sukupuolivähemmistöön kuulumistaan ja saisi olla oma itsensä vapautuneesti.

Vastauksissa oli 37 kokemusta ohjaukseen osallistumisesta, joista 57 % oli negatiivisia, 19 % positiivisia ja 24 % ristiriitaisia. Tästä joukosta ohjaukseen osallistuminen on ollut helppoa 40 % vastaajista ja 29 % on mieltänyt sen vaikeaksi. 31 % ei osannut vastata miltä osallistuminen on tuntunut. On mielenkiintoista, että osallistujien kesken enemmistö mieltää osallistumisen helpoksi, mutta silti kokemukset ovat olleet reilusti enemmän negatiivisia. Vastaajat eivät ole kokeneet ohjaajien tietoisuuden sukupuolen moninaisuudesta olevan tarpeeksi hyvä ja ohjaustilanteessa osa on pystynyt olemaan oma itsensä mutta enemmistö ei. Positiiviset kokemukset ohjauksissa on muodostunut pääosin silloin kuin ohjaajana on ollut joku tuttu tai ohjaajasta on näkynyt, että hän on perehtynyt sukupuolivähemmistöjä koskeviin asioihin. Positiivisissa kokemuksissa ohjaaja ei ole sukupuolittanut asiakasta. Negatiiviset kokemukset ovat koostuneet pääosin väärinsukupuolitetuksi tule-

misesta. Ohjaajan turhien oletuksien tekeminen sukupuolen perusteella on luonut kiusallisia ja ahdistavia tilanteita. Ohjauksissa on ollut myös pelkoa syrjinnästä sekä loukkaavaa kommentointia sukupuolesta tai kehosta. Huomion kohteeksi joutuminen negatiivisessa sävyssä on tuonut ahdistusta, joka on tapahtunut joko ohjaajan tai muiden asiakkaiden osalta. Negatiiviset kokemukset juontaa juurensa myös liikuntatilojen sukupuolittuneisiin tiloihin. Ristiriitaiset kokemukset ovat olleet pääsääntöisesti hyviä ohjauksia, mutta vähemmistötausta ei ole tullut ilmi. Tällöin vastaaja on jäänyt miettimään voisiko ahdistavia tilanteita tapahtua, jos ohjaaja tietäisi vähemmistöön kuulumisesta. Toisaalta vaikka itse ohjaus on ollut hyvä ja ei ole joutunut väärinsukupuolitetuksi, liikuntatilojen sukupuolitettut tilat häiritsevät ja luovat ahdistusta.

Eriarvoisuus on monia koskettava laaja yhteiskunnallinen sekä kulttuurinen ilmiö, millä on myös vaikutus vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen (Kauravaara & Rönkkönen 2020, 249). Liikuntapolitiikassa tasa-arvoa ei ole saavutettu käytännön tasolla (Pyykkönen 2016, 7), vaikka lainsäädäntö puoltaa yhdenvertaisuuden puolesta. Kauravaara ym. (2020, 244) kirjoittaa, ettei ohjaajien eriarvoistavia asenteita ja ennakkoluuloja osata tunnistaa tarpeeksi liikuntakulttuurissa, ja sen vuoksi niitä ei osata ottaa huomioon. Liikuntakentällä ohjaajilla ja valmentajilla on vastuu luoda turvallinen ilmapiiri liikuntaympäristöihin (Kokkonen 2017, 472). Aho ja Huumonen (2020, 321–322) pohtii yhdenvertaisuuden edistämisen yhdeksi ongelmaksi sitä, ettei liikuntalaissa ole kirjattu tarkasti, kuinka käytännössä tasa-arvo tulisi huomioida liikunta-arjessa. Sukupuolivähemmistöjen osalta tasa-arvon tulisi näkyä mahdollistamalla sukupuolineutraalit tilat, joissa asiakas ei koe itseään ulkopuoliseksi. Jotta syrjintään pystyisi puuttumaan, syrjinnän pitäisi olla tietoista, mutta tällä hetkellä välillistä ja tahatonta syrjintää tapahtuu normaaleina käytänteinä puheissa ja liikuntatiloissa. Tätä tapahtuu esimerkiksi sukupuolivähemmistöjen liikuntaharrastuksissa, joissa ei mahdollisteta sukupuolineutraaleita pukeutumis- ja peseytymistiloja. Kyselyyn vastanneiden mielestä sekä aikaisempien tutkimusten pohjalta (Taavetti 2015, 100) sukupuolitettuihin tiloihin liittyvien ongelmien ratkaisu helpottaisi liikunnan harrastamista. Kyselyn perusteella syrjintä muilta ihmisiltä sekä rakenteista johtuen voi tuottaa itselle mieluisasta liikuntaharrastuksesta luopumista.

Ihmiset muodostavat yhdessä yhteiskunnan sosiokulttuuriset rakenteet. Koettu sosiaalinen alempiarvoisuus muodostuu ajan kanssa arkitodellisuudeksi. Opittu sosiaalinen alempiarvoisuus näkyy esimerkiksi syrjinnän ja kiusaamisen vuoksi eristäytymisenä, joka saattaa vaikuttaa vähäisempään liikunta-aktiivisuuteen. Liikunta-alan ammattilaisten tulisi osata hahmottamaan ja tunnistamaan nämä sosiaaliset jaot ja hierarkiat ihmisten keskuudessa. Hierarkioiden purkamisella ja madaltamisella voidaan edistää alempiarvoisten asemaa. Kaikilla ihmisillä on omia ennakkokäsityksiä, mutta niiden purkamiseen ensimmäinen teko on tunnistaa mistä kumpuaa omat asenteet, tavat ja arvot. (Kauravaara ym.

2020, 247–249.) Liikunnanohjaajalla on valtaa, jolla pystytään joko tukemaan tai purkamaan tämänhetkisiä sukupuoleen liittyviä normeja, ihanteita sekä odotuksia. Kyselyn ja tutkimusten (Berg ym. 2020b, 55) pohjalta toivottaisiin sukupuolivähemmistöjä vahingoittavien toimintakäytänteiden muuttamista. Ohjaajalta tämä vaatisi sukupuolittavien ilmaisujen välttämistä, sekä ohjattavan sukupuolen kunnioittamista ja syrjintään puuttumista.

Liikunnassa osallistaminen tarkoittaa sitä, että toiminnan sisältöä suunnitellaan kohderyhmän kanssa, eikä sen puolesta. (Kauravaara ym. 2020, 246.) Syrjivät asenteet ja pinttyneet ajattelutavat tulevat ilmi, kun liikuntaa katsotaan vähemmistöjen näkökulmasta. Intersektionaalisella tutkimusotteella tarkastellaan eri taustatekijöiden sekä sosiaalisten asemien risteäviä vaikutuksia. Jos kohderyhmä nähdään homogeenisenä, niiden edustajiin mielletään ennakkokäsityksiä ja stereotyyppioita, jotka eivät useinkaan pidä paikkaansa ja mahdollisesti toiseuttavat henkilön. (Aho ym. 2020, 322–323; Kauranen ym. 2020, 248). Toiseuttamisella tarkoitetaan tilannetta, jossa osallisuus ja kuuluminen yhteisöön ei toteudu. Tämä voi heikentää luottamusta toimijoihin ja vähentää tunnetta täysivaltaisesta yhteiskunnan jäsenyydestä. (Rönkkö 2020, 115.) Tämä näkyy esimerkiksi liikunnanohjauksessa ohjaajan valmiilla olettamuksilla oletettujen naisten syistä käydä kuntosalilla, eikä huomioida yksilön omia tarpeita, jota tapahtuu kyselyn vastausten perusteella. Kauranen (2020, 247) pohtii vähemmistöjen liikunnan edistämiseksi ratkaisuna inklusiivisten toimien lisäämistä, sillä liian eriytetyt palvelut eivät tue liikunnan parissa mahdollisesti tapahtuvaa sosiaalisten suhteiden rakentumista eri ryhmien välillä. Kyselyssä väittämään ”Toivoisin ohjattua liikuntapalvelua, joka olisi kohdistettu sukupuolivähemmistöille” 60 % oli täysin samaa mieltä ja keskiarvo oli 4,3 asteikolla 1–5 (eri mieltä - samaa mieltä). Mielenkiintoisen pohdinnan asiasta tekee sen, halutaanko eriyttää ihmisiä toisistaan eri palvelulla, jos kuitenkin suurin osa vastaajista toi kyselyssä ilmi haluavansa itseään kohdeltavan niin kuin kaikkia muitakin, eli kunnioittavasti ja kuuntelevasti. Kuitenkin voisi olettaa kyselyyn vastaajien vastauksen tarkoituksena sen, että olisi palvelua, jossa olisi varmuus turvallisesta tilasta ja sensitiivisestä puheesta kuului sukupuolivähemmistöön tai et.

Kyseessä on yhteiskunnallinen asia eriarvoisesta kohtelusta, jossa ratkaisuna ei voida pitää eriyttämistä, vaan ammattilaisten kouluttamista sukupuolen moninaisuutta varten. Rakenteelliset sekä yhteiskunnalliset keinot edistää sukupuolivähemmistöjen asemaa on lisätä tietoa HLBTIQ-aiheista ja rakentaa turvallisia tiloja (Jaskari ym. 2021, 1786). Sukupuolivähemmistöihin liittyviä teemoja ei käydä läpi tarpeeksi koulutuksissa etenkin ammatillisessa ja korkea-asteen koulutuksessa (Lehtonen 2019, 136). Kyselyssä tuli selkeästi ilmi vastaajien tyytymättömyyden ohjaajien tietämykseen sukupuolen moninaisuudesta sekä sen kehittämisen tarpeen olevan aito. Ohjaajien ja valmentajien koulutukseen tulisi lisätä yhdenvertaisuuteen liittyviä teemoja, jotka käsittelevät myös sukupuolen moninaisuuden (Kokkonen 2012, 45; Lepola 2015, 81). Liikuntapalvelutarjoajien henkilöstön

tulisi kouluttautua, jotta tunnistaisivat stereotypiat, ennakkoluulot ja mikroaggressiot sekä niiden haitat. Tämä on askel kohti turvallisempaa ilmapiiriä, jossa asiakas ja työntekijä pystyvät olla omana itsenään. (Karvinen 2018, 198.) Yhdenvertaisuusvaltuutettu kiteyttää asiaa hyvin: ”Yhdenvertaisuussuunnittelu tarjoaa mahdollisuuksia pohtia kriittisesti aikaisempia käytäntöjä ja rakentaa tilalle uusia, jotka esteiden aiheuttamisen sijaan kutsuvat kaikkia liikkumaan yhdessä” (Pimiä 2020, 25).

8.2 Laatu ja luotettavuus

Validiteetilla arvioidaan sitä, kuinka tarkasti tutkimuksen mittari mittaa sitä, mitä halutaan mitata. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, ettei mittauksen tuloksiin vaikuta satunnaiset tekijät, kuten mittaja tai olosuhteet. Mittausta voidaan pitää luotettavana, jos samasta aineistosta tehdyt mittaukset antavat samat tulokset eri mittaajien suorittamana eri mittauskerroilla. (Kiviniemi 2015, 163). Yhden aineiston perusteella tehdyn kartoituksen perusteella ei pystytä kertomaan täysin varmoja faktoja vaan enemmänkin yhden aineiston mukaisia johtopäätöksiä (Vehkalahti 2014, 47). Harkinnanvaraisen näytteen pohjalta ei myöskään pystytä kertomaan tarkkaa tilastollista päättelyä (Heikkilä 2014, 39). Tässä tutkimuksessa kysely toimi mittarina, joka mittasi ennako-odotuksia, toiveita ja kokemuksia.

Kyselyyn liittyy monia luotettavuus kysymyksiä. Kohderyhmän vuoksi ei ole mahdollista lähettää suoria kyselylinkkejä kohderyhmään kuuluville henkilöille, sillä missään ei ole selkeää jakelukanavaa mikä tavoittaisi suurimman osan heistä. Tämän vuoksi ei pystytä olemaan varmoja kuka vastasi kyselyyn (Valli 2018, 96). Kysely suunniteltiin tarkasti, jotta mittausvirheitä vältyttäisiin. Kysymykset valittiin sen mukaan, että tutkimuskysymyksiin saadaan vastaukset ilman, että kysymys johdattelisi vastaajaa vastaamaan tietyllä tavalla. Kuitenkin verkkokyselyn takia kysymysten ymmärtämisessä voi olla vastaajalla eri näkemys kuin kyselyn tekijällä, eikä pysty korjaamaan asiaa toisinkuin esimerkiksi haastattelu-tutkimuksen aikana. Tämä voi vähentää tulosten luotettavuutta ja antaa virheellisiä käsityksiä (Valli 2015, 240). Kyselyä varten luotiin saatekirje, joka kertoo oleelliset asiat opinäytetyön tarkoituksesta, mutta voi olla mahdollista, ettei kyselyyn vastaaja ole lukenut saatekirjettä tarkasti osallistuessaan kyselyyn, sillä kyselyn linkkiä pystyi jakamaan sosiaalisessa mediassa kuka vain ilman saatekirjeen tärkeää tietoa.

Tulosten analysoimisessa voi olla vaikutusta tutkijan omilla oletuksilla ja olisikin luotettavampaa, jos tuloksia olisi tulkinnut kaksi eri ihmistä (Vehkalahti 2014, 40). Opinäytetyön alussa on pohdittu tekijän omaa asennetta ja kokemuksia tätä kyselytutkimusta kohtaan, jotta aineiston analysoinnissa pystyisi helpommin huomaamaan, jos tuloksia analysoi omien tulkintojen pohjalta eikä kerätyn aineiston. Vastausprosentti on määrällisessä tutki-

muksessa yksi luotettavuuden ilmaisun (Vehkalahti 2014, 44), mutta laadullisessa tutkimuksessa vastaajien määrällä ei ole niin väliä, kunhan laatu on riittävä (Vilka 2021, 150). Kyselyyn vastanneiden perusjoukkoa ei pystytä tarkasti määrittämään, sillä ei ole tietoa sukupuolivähemmistöjen kokonaismäärästä Suomessa. Opinnäytetyöhön osallistuneiden määrä on riittävä (N = 70), sillä aiemmissa suomalaisissa tutkimuksissa sukupuolivähemmistöjen määrä on ollut suunnilleen samankokoinen (N = 58–68) (Kokkonen 2019b; Kokkonen 2012). Jos vastaajia olisi ollut vähemmän, tulokset olisivat olleet selkeämmin sattumanvaraisia (Vilka 2021, 187).

Vastauksissa on vinoutumaa, sillä kyselytutkimuksessa ei ole saatu vastauksia tasaisesti kaikilta sukupuolilta sekä ikäryhmiltä riittävässä määrin. Melkein puolet vastaajista (49 %) oli muunsukupuolisia, joten eniten kysely tuottaa selvitystä muunsukupuolisten kokemuksista. Myöskin ikäjakauma on painottunut nuorempaan ikäpolveen (18–35-vuotiaat), joka toisaalta ei ole yllätys, sillä nuoret ovat tottuneempia sosiaalisen median käyttäjiä ja ovat innokkaampia vastaamaan nettikyselyihin verrattuna vanhempiin ikäryhmiin (Valli ym. 2018, 120). Tällöin kysely ei tavoita kaikkia kohderyhmään kuuluvia, sillä se oli tarjolla ainoastaan sosiaalisen median kanavilla. Tämä tarkoittaa, että kyselyyn vastaamiseen olisi välttämätöntä omistaa laite, jolla pääsee internetiin ja löytää sieltä oikea jakelukanava. Kyselyä pyrittiin jakamaan mahdollisimman moneen paikkaan suosituimmissa sosiaalisen median kanavissa kuten Facebookissa ja Instagramissa. Kysely jaettiin eri HLBTIQ-järjestöille ja sosiaalisen median vaikuttajille, jotta mahdollisimman monelle tulisi mahdollisuus osallistua kyselyyn. Tämä ei kuitenkaan takaa, että kysely tavoittaisi kohderyhmän tarpeeksi hyvin. Tulokset voisivat olla erilaiset, jos kysely olisi tavoittanut enemmän kohderyhmän jäseniä eri ikäpolvilta.

8.3 Eettisyys

Jos haluaa tehdä tieteellistä tutkimusta, tutkimuksen tulee olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa. Tulokset ovat uskottavia vain, jos se noudattaa hyvän tieteellisen käytännön tapoja. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta vastaa ensisijaisesti tekijä itse. (TENK 2012, 6–7.) Tässä opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvän tieteellisen käytännön loukkaukset jaetaan vilppiin ja hyvän tieteellisen käytännön piittaamattomuuteen. Vilppiä on tutkimustulosten sepittäminen, havaintojen vääristely, plagiointi sekä anastaminen. (TENK 2012, 8–9). Opinnäytetyössä tulokset ovat kirjattu aineistosta saatujen havaintojen pohjalta mahdollisimman tarkasti. Vastauksia ei ole valikoitu niin, että tulokset vääristyisivät. Jos vastauksia ei ole hyödynnetty opinnäytetyötä varten, syyt on ilmoitettu erikseen. Opinnäytetyössä on merkattu lähdeviittaukset tarkasti hahmottamaan mikä on opinnäytetyöntekijän omaa tuotosta ja mitkä ovat viitattu toiselta kirjoittajalta.

Yleisiin eettisiin periaatteisiin kuuluu tutkittavien ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä tutkimuksesta ei saa aiheutua tutkittaville riskejä tai haittoja (TENK 2019, 7). Tähän liittyy tutkijan tietoisuus esitiedoistaan, valinnoistaan ja tutkimuskohdetta koskevista asenteista. Tutkimusetiikkaan kuuluu myös tietosuojalainsäädännön noudattaminen. (Vilkkä 2015, 170–171.) Kyselyyn osallistuessaan henkilö osallistui opinnäytetyöhön vapaaehtoisesti ja hänen yksityisyyttään kunnioitettiin. Henkilötietoja ei kysytty ja vastaajaa ohjeistettiin olla kirjoittamatta tunnistetietoja avoimiin kysymyksiin. Tutkimusaineistoa käytettiin vain opinnäytetyötä varten, jonka jälkeen ne hävitettiin. Vastaajien anonymiteetti oli turvattu myös tutkimustulosten kirjaamisen yhteydessä.

8.4 Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset

Kehittämisehdotuksina opinnäytetyön toimeksiantajan Terapiaperhosen tulisi pohtia muutamia seikkoja täydentäessään palvelujaan liikunnanohjauksella. Opinnäytteen kautta saatujen kyselyn tulosten perusteella huomio kiinnittyisi rakenteellisiin seikkoihin ja ohjaajan ammattitaitoon kohdata sukupuolivähemmistöön kuuluva asiakas. Rakenteellisista asioista ja käytännöistä tärkeimpänä olisi varmistaa turvallinen tila, jossa asiakas ei joutuisi kokemaan binäärisen yhteiskunnan antamia vaatimuksia olla joko mies tai nainen. Tämä näkyisi mahdollisuutena käyttää sukupuolineutraaleita intimitteetitiloja. Liikuntapalveluita suunniteltaessa olisi tärkeä huomioida, ettei palvelun kuvaus kosketa vain tietyn sukupuolen edustajia ja esitietolomakkeissa on huomioitu sukupuolen moninaisuus. Liikuntapalvelua mainostaessa tulisi välttää keinoja, jotka olettavat sukupuolen perusteella asioita, kuten stereotyyppiset ”naisten bikinikuntoon -valmennus” tai ”miesten lihassmassa -valmennus”. Toimeksiantajan olisi hyvä viestiä selkeästi olevansa HLBTIQ-ystävällinen yritys, joka madaltaisi kynnystä osallistua ohjaukseen. Tällaisen viestinnän vaatimuksena olisi, että psykologinen turvallisuus olisi varmistettu, toimitiloissa olisi mahdollisuus turvallisiin intimitteetitiloihin sekä palvelun ohjaajat olisivat koulutautuneet sukupuolen moninaisuudesta. Ohjaajan ammattitaidon vaatimuksena olisi hyvät vuorovaikutustaidot, jonka myötä asiakas pystyisi olemaan turvallisesti oma itsensä, eikä pelkäisi ohjaajan suhtautumista sukupuolivähemmistöön kuulumisestaan. Ohjaaja osaisi käyttää sukupuolineutraaleita termejä ohjauksen aikana ja ei antaisi sukupuolelle merkitystä, ellei asiakas niin itse halua.

Jatkotutkimusehdotuksina olisi mielenkiintoista saada selville, kuinka liikunnanohjaajat pohtivat omia käsityksiään sukupuolittuneista tavoistaan liikunnanohjauksissaan, sillä opinnäytetyössä tuli ilmi ohjaajien käyttävän sukupuolittuneita oletuksia ja termejä. Vastaavaa tutkimusta on tehty liikunnanopettajille (Berg ym. 2020a). Opinnäytetyön avointen kysymysten pohjalta sai selkeitä vastauksia, joista moni vastaus toistui eri vastaajilla. Kaikki ei välttämättä jaksa kirjoittaa avoimiin kysymyksiin kuin yhden lyhyen vastauksen,

joten välttämättä kaikki ei kirjoittaneet kaikkia asioita mitä olisi voineet. Tämän kyselyn tulosten pohjalta pystyisi tekemään uuden kyselyn, jossa olisi vain strukturoituja kysymyksiä liittyen ennakko-odotuksiin ja toiveisiin. Tällöin ei tarvittaisi laadullisia analyysitapoja, joissa analysoijan tulkinnat voi olla virheellisiä. Näin ollen vastaajat pystyisivät selkeästi vastaamaan mitkä eri tekijät hankaloittavat ohjaukseen osallistumista ja minkälaisia toiveita heillä on. Näin saisi selkeästi tulokset siitä, kuinka moni vastaisi samanlaisia vastauksia. Laadullista tutkimusta voisi hyödyntää tehtäessä syvällistä kokemuksien kartoitusta, jossa aineisto kerättäisiin haastattelun avulla. Tällöin pääsisi tarkemmin kiinni tutkittavien kokemusmaailmaan, sillä tämän opinnäytteen kysely oli vain pintaraapaisu asiasta.

Lähteet

Adams, N. & Vincent, B. 2019. Suicidal thoughts and behaviors among transgender adults in relation to education, ethnicity and income: A systematic review. *Transgender health*, 4, 1, s. 226–246.

Aho, K. & Huuromonen, H. 2020. Liikuntapolitiikka kaipaa intersektionaalista ohjausta. *Aikuiskasvatuslehti*, 2020, 4, s. 320–327.

Aittasalo, M. 2021. Liikuntaneuvonta terminä ja prosessina. UKK instituutti. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/liikuntaneuvonta-termina-ja-proses-sina/> Luettu: 15.10.2021.

Berg, P. & Kokkonen, M. 2020a. ”Ei tehdä mitään numeroo”: heteronormatiivisuus ja sukupuoli- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvista oppilaista. *Kasvatus*, 51, 3, s. 343–355.

Berg, P. & Kokkonen, M. 2020b. ”Et olis sekaryhmät, unisex-pukuhuone ja et opettajia olis jotenkin perehdytetty asiaan”: sateenkaarinuoret, koululiikunta ja liikuntaharrastukset. *Kasvatus ja aika*, 14, 3, s. 43–59.

Berg, P., Lehtonen, K. & Salasuo, M. 2020. ”Siitä on pikemminkin vaiettu”. Kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa. Nuorisotutkimusseura, 151. Luettavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/kirjoituksia_kiusaamisesta_syrjinnasta_ja_epaasiallisesta_kohtelusta_web.pdf. Luettu: 13.10.2021.

Downing, J. & Przedworski, J. 2018. Health of transgender adults in the U.S. *Am J Prev Med*.

Fredriksen-Goldsen, K., Cook-Daniels, L., Kim, H., Erosheva, E., Emler, C., Hoy-Ellis, C., Goldsen, J. & Muraco, A. 2014. Physical and mental health of transgender older adults: An at-risk and under served population. *The Gerontologist*, 54, 3, s. 488–500.

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019 Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja, 215. Helsinki.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Huuska, M. 2011. Sukupuolen monimuotoisuuden ammatillinen kohtaaminen. Teoksessa Tuovinen, L., Stålström, O., Nissinen, J. & Hentilä, J. 2011. Saanko olla totta. Gaudeamus. Helsinki.

Ihmisoikeuskeskus. 2019. Perus- ja ihmisoikeustilanne Suomessa. Ihmisoikeusvaltuuskunnan suositukset hallituskaudelle 2019–2023.

Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018, 6.

Jaskari, O. & Keski-Rahkola, L. 2021. Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuoli-vähemmistöjen terveydelle. Duodecimlehti, 134, 17, s. 1781–1788.

Jokela, S., Luopa, P., Hyvärinen, A., Ruuska, T., Martelin, T & Klemetti, R. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointi. 2020. Kouluterveyskyselyn tuloksia 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 38. Helsinki.

Junkala, P. & Lallukka, K. 2012. Yhteiset kentät. Puheita ja tekoja vähemmistöihin kuuluvien nuorten yhdenvertaisen liikunnan ja urheilun edistämiseksi. Sisäasiainministeriön julkaisut, 1.

Jääskeläinen, L., Hautakorpi, J., Onwen-Huma, H., Niittymäki, H., Pirttijärvi, A., Lempinen, M. & Kajander, V. 2015. Tasa-arvotyö on taitolaji. Opas sukupuolten tasa-arvon edistämiseen perusopetuksessa. Opetushallitus, 5. Helsinki.

Kananen, J. 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.

Kansalaisaloite. 2021. Oikeus olla – kansalaisaloite oikeudenmukaisemman translain puolesta. Luettavissa: <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/8320> Luettu: 24.9.2021

Kauravaara, K. & Rönkkö, E. 2020. Näkymättömyys, marginalisaatio ja eronteot suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Teoksessa: Kokkonen, J. & Kauravaara, K. Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa, 229–251. Liikuntatieteellisen Seura ry. Helsinki.

Karvinen, M. 2020. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt työelämässä – mikroaggressioiden haasteet. Teoksessa: Heikkinen, S., Jyrkinen, M., Lämsä, A. & Niemistö, C. Yhteiskunnallisesti ja taloudellisesti kestävä työelämä. Tasa-arvoa tutkimassa ja toteuttamassa, s. 195–199. Hansaprint Oy. Helsinki.

Karvinen, M. & Venesmäki, E. 2019. Tilaa moninaisuudelle! Opas seksuaali- ja sukupuoli-vähemmistöjen yhdenvertaisuuden edistämiseen. HLBTI-opas viranomaisille.

Karvinen, M. 2016. Opitaan yhdessä - Sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus. Opas opettajille. Suomen Uusiokuori Oy.

Kavoura, A. & Kokkonen, M. 2020. What do we know about the sporting experiences of gender and sexual minority athletes and coaches?: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*.

Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Valli, R & Aaltola, J. *Ik-kunoita tutkimusmetodeihin 2*. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kokkonen, M. 2019a. Liikunta ja urheilu – sukupuoleen perustuva ja seksuaalinen häirintä. *Liikunta ja tiede lehti*, 56, 1, s. 53–57. Luettavissa: https://www.lts.fi/media/liikuntatiede-lehden-artikkelit/1_2019/lt_1-19_53-57_lowres.pdf Luettu: 1.10.2021.

Kokkonen, M. 2019b. PRACT-hanke asiantuntijalausunto. Luettavissa: <https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/EDK-2019-AK-246270.pdf> Luettu: 13.10.2021.

Kokkonen, M. 2017. Liikuntapedagogiikan yhdenvertaisuus – sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen näkökulma. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. *Liikuntapedagogiikka*, s. 455–484. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kokkonen, M. 2012. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun parissa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu, 5. Helsinki.

Komonen, A. 2020. Biologinen sukupuoli. *Tieteessä tapahtuu* 38, 1. Luettavissa: <https://journal.fi/tt/article/view/89802>. Luettu 3.10.2021

Korhonen, N., Jauhola, L., Oosi, O. & Huttunen, H. 2016. ”Usein joutuu miettimään, miten pitäisi olla ja minne olla menemättä” Selvitys vihapuheesta ja häirinnästä ja niiden vaikutuksista vähemmistöryhmiin. Oikeusministeriön julkaisu, 2016, 7.

Kärnä, T. 2021. Transsukupuolisuus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01195> Luettu: 21.9.2021

Laki liikunnasta. 390/2015.

Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 30.12.2014/1329.

Laki yhdenvertaisuudesta. 30.12.2014/1325.

Lehtonen, J. 2018. Ei-heteroseksuaalisten poikien ja transnuorten kokemukset ja valinnat koulutuksessa. Teoksessa Kivijärvi, A., Huuki, T. & Lunabba, H. Poikatutkimus, s. 121–145. Vastapaino. Tampere.

Lehtonen, J. 2019. Kun kaksijakoinen sukupuoli jaottelu murtuu –sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus Tasa-arvobarometrissa. Teoksessa: Teräsaho, M. & Närvi, J. Näkökulmia sukupuolten tasa-arvoon. Analyyskejä tasa-arvobarometrista. Terveystieteiden tutkimuskeskus, 6. Helsinki.

Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi. 2021. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja, 389.

López-Cañada, E., Devís-Devís, J., Pereira-García, S. & Pérez-Samaniego, V. 2021. Socio-ecological analysis of trans people's participation in physical activity and sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 56, 1, s. 62–80.

McNeil, J., Ellis, S. & Eccles, F. 2017. Suicide in trans populations: A systematic review of prevalence and correlates. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 4, 3, s. 341–353.

Muiznieks, N. 2012. Report by Nils Muiznieks. Commissioner for human rights of the council of Europe. Luettavissa: <https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=09000016806db6d1> Luettu: 24.9.2021.

Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Gaudeamus. E-kirja. Luettu 15.10.2021.

Mäkinen, P. 2012. Selvitys sukupuolivähemmistöjen asemasta. Tasa-arvovaltuutetun toimisto. Tasa-arvo julkaisuja 2012, 1.

Pahkinen, E. 2012. Kyselytutkimusten otantamenetelmät ja aineistoanalyysi. JULPU. Jyväskylä.

- Pusa, T. 2021. Myönteinen vuorovaikutus tukee asiakasta. Sydänliitto. Luettavissa: <https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/artikkeli/myonteinen-vuorovaikutus-tukee-asiakasta/>. Luettu: 17.10.2021.
- Pyykkönen, T. 2016. Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo valtion liikuntapolitiikassa – Taustaselvitys valtion liikuntaneuvostolle ja sen yhdenvertaisuus- ja tasa-arvojaostolle. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016, 1.
- Ruokonen J., Kokkonen, J. & Kokkonen, M. 2014. Liikuntatuntien psykologinen turvallisuus ja motivaatioilmasto alakoululaisten tyttöjen ja poikien silmin. *Liikunta & Tiede*, 51, 6, 49–55.
- Rönkkö, E. 2020. Yhteiskunnallista peliä liikuntakentällä – liikuntapoliittiset asiakirjat ja *Liikunta & Tiede* -lehti ulkomaalaistaustaisuutta määrittelemässä vuosina 1990–2018. Teoksessa: Kokkonen, J. & Kauravaara, K. Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa, s. 229–251. Liikuntatieteellisen Seura ry. Helsinki.
- Seta ry. 2021a. Sateenkaarisanasto. Luettavissa: <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/> Luettu: 20.9.2021.
- Seta ry. 2021b. Translaki. Luettavissa: <https://seta.fi/ihmisoikeudet/tasa-arvo-ja-yhdenvertaisuus/translaki/>. Luettu: 24.9.2021.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Translaki. Hallituksen esitys translain uudistamisesta. Luettavissa: <https://stm.fi/hanke?tunnus=STM009:00/2021>. Luettu 24.9.2021
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020a. Suomi tasa-arvon kärkimaaksi. Hallituksen tasa-arvo-ohjelma 2020–2023. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020, 35. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020b. Vaihtoehtoiset sääntelymallit sukupuolivähemmistöjen oikeudellisen aseman järjestämiseksi. Luettavissa: https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/3e8dd589-9843-4fb7-bef9-bdae9e5746be/d48353e1-bab9-4404-8066-b0c5a6bf82e6/RAPORTTI_20200207144129.pdf Luettu: 20.9.2021.
- Sukula, S. 2002. Osallistuva asiakas. Teoksessa: Torkkola, S. 2002. Terveysviestintä. Tammi. Vammala. E-kirja. Luettu 15.10.2021.
- Surace, T., Fusar-Poli, L., Voza, L., Cavone, V., Arcidiacono, C., Mammano, R., Basile, L., Rodolico, A., Bisicchia, P., Caponnetto, P., Signorelli, M. & Aguglia, E. 2020. Lifetime

prevalence of suicidal ideation and suicidal behaviors in gender non-conforming youths: a meta-analysis. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 30, 8, s. 1147–1161.

Taavetti, R. 2015. ”Olis siistiä, jos ei tarttis määritellä...” Kuriton ja tavallinen sateenkaarinuoruus. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 81. Helsinki.

Trans ry. 2021. Oikeus olla -kansalaisaloite. Luettavissa: <https://transry.fi/oikeus-olla-kansalaisaloite/> Luettu: 24.9.2021.

Trasek Ry. s.a. Yhdistys. Luettavissa: <http://trasek.fi/trasek/>. Luettu: 15.9.2021

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Luettavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Luettu: 12.10.2021.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Luettavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf Luettu: 12.10.2021.

Valli, R. 2015. Vastausten tulkinta määrällisessä tutkimuksessa. Teoksessa: Valli, R & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. PS-kustannus. Jyväskylä.

Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa: Valli, R & Aaltola, J. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. PS-kustannus. Jyväskylä.

Valli, R. & Perkkilä, P. 2018 Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa: Valli, R & Aaltola, J. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. PS-kustannus. Jyväskylä.

Vastamäki, J. & Valli, R. 2018. Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta kyselylomaketutkimuksessa. Teoksessa: Valli, R & Aaltola, J. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. PS-kustannus. Jyväskylä.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Tammi. Helsinki. E-kirja. Luettu 25.8.2021.

Vilka, H. 2010. Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Vilka, H. 2015. Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa. Teoksessa: Valli, R & Aaltola, J. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. PS-kustannus. Jyväskylä.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. PS-kustannus. Jyväskylä.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Hei!

Opiskelen liikunnanohjaajaksi Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa ja teen tutkimuksellista opinnäytetyötä sukupuolivähemmistöjen kokemuksista kunto- ja terveystuokuntapalveluihin liittyvistä ohjauksista. Opinnäytetyössäni tutkin, millaisia ennakko-odotuksia, toiveita ja kokemuksia sukupuolivähemmistöillä on liittyen kunto- ja terveystuokuntapalveluihin. Kyselyn avulla saadaan sukupuolivähemmistöjen ääntä kuuluviin, jota halutaan hyödyntää tulevaisuudessa kehittämistyössä liikunta-alan ammattilaisia varten.

Kyselyyn voivat vastata kaikki sukupuolivähemmistöihin identifioituvat täysi-ikäiset ihmiset. Osallistuaksesi kyselyyn sinun ei ole tarvinnut käyttää ohjattua liikuntapalvelua, sillä tärkeää on saada kerättyä myös toiveita ja odotuksia. Tässä tutkimuksessa kunto- ja terveystuokunnan ohjatuilla liikuntapalveluilla tarkoitetaan yksilö- tai pienryhmäohjauksia, jossa saat henkilökohtaista ohjausta liikunta-alan ammattilaiselta. Kyseessä voi siis olla esimerkiksi hyvinvointivalmennusta, Personal Trainer -ohjausta kuntosalilla tai liikuntaneuvontaa.

Käytän vastauksia opinnäytetyötäni varten ja käytän niitä luottamuksellisesti ja nimettömästi. Vastaaaja ei voida tunnistaa vastauksista, ellei kirjoita avoimiin kohtiin tunnistetietoja, mitä kannattaa välttää. Hävitän vastauslomakkeet opinnäytetyöni valmistuttua.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Etelä-Savosta kotoisin oleva kuntoutus- ja terapia-palveluita tarjoava pienyritys, Terapiaperhonen. Tutkimustulokset julkaistaan opinnäytetyössä Theseus-tietokannassa jouluna 2021 ja vastauksista kootaan blogikirjoitus, joka julkaistaan Terapiaperhosen nettisivuilla.

Kysely on avoimena 10.9-24.9.2021. Vastaamiseen menee aikaa noin 5–10 minuuttia. Jokainen vastaus on arvokas ja olemme kiitollisia tutkimukseen osallistumisesta. Jos teillä ilmenee kysymyksiä, vastaan mielelläni.

Ystävällisin terveisin

Vili Muhonen

muhonenvili@gmail.com

Liite 2. Saatekirje Instagramissa

OSALLISTU KYSELYYN!

SUKUPUOLI- VÄHEMMISTÖJEN KOKEMUKSIA LIIKUNNAN OHJAUSSISSA

LINKKI KYSELYYN BIOSSA!

OPISKELEN LIIKUNNANOHJAAJAKSI HAAGA-HELIAN AMMATTIKORKEAKOULUSSA JA TEEN TUTKIMUKSELLISTA OPINNÄYTETYÖTÄ SUKUPUOLIVÄHEMMISTÖJEN KOKEMUKSISTA KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTAPALVELUIHIN LIITTYVISTÄ OHJAUKSISTA. OPINNÄYTETYÖSSÄNI TUTKIN, MILLAISIA ENNAKKO-ODOTUKSIA, TOIVEITA JA KOKEMUKSIA SUKUPUOLIVÄHEMMISTÖILLÄ ON LIITTYEN KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNNANOHJAUSSIIN.

KYSELYYN VOIVAT VASTATA KAIKKI SUKUPUOLIVÄHEMMISTÖIHIN IDENTIFIOITUVAT TÄYSI-ikäiset ihmiset. OSALLISTUAKSESI KYSELYYN SINUN EI OLE TARVINNUT KÄYTTÄÄ OHJATTUA LIIKUNTAPALVELUA, SILLÄ TÄRKEÄÄ ON SAADA KERÄTTYÄ MYÖS TOIVEITA JA ODOTUKSIA.

TÄSSÄ TUTKIMUKSESSA KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNNAN OHJATUILLA LIIKUNTAPALVELUILLA TARKOITETAAN YKSILÖ- TAI PIENRYHMÄOHJAUKSIA, JOSSA SAAT HENKILÖKOHTAISTA OHJAUSTA LIIKUNTA-ALAN AMMATTILAISelta. KYSEESSÄ VOI SIIS OLLA ESIMERKIKSI HYVINVOINTIVALMENNUSTA, PERSONAL TRAINER -OHJAUSTA KUNTOSALILLA TAI LIIKUNTANEUVONTAA.


KÄYTÄN VASTAUKSIA OPINNÄYTETYÖTÄNI VARTEN JA KÄYTÄN NIITÄ LUOTTAMUKSELLISESTI JA NIMETTÖMÄSTI. VASTAAJAA EI VOIDA TUNNISTAA VASTAUKSISTA, ELLEI KIRJOITA AVOIMIIN KOHTIIN TUNNISTETIETOJA, MITÄ KANNATTAA VÄLTÄÄ. HÄVITÄN VASTAUSLOMAKKEET OPINNÄYTETYÖNI VALMISTUTTUA.

OPINNÄYTETYÖNI TOHMEKSIANTAJANA TOIMII ETELÄ-SAVOSTA KOTOISIN OLEVA KUNTOUTUS- JA TERAPIAPALVELUITA TARJOAVA PIENYRITYS, TERAPIAPERHONEN. TUTKIMUSTULOKSET JULKAISTAAN OPINNÄYTETYÖSSÄ THESEUS-TIETOKANNASSA JOULUNA 2021 JA VASTAUKSISTA KOOTAAN BLOGIKIRJOITUS, JOKA JULKAISTAAN TERAPIAPERHONEN NETTISIVUILLA.

KYSELY ON AVOIMENA 10.9-24.9.2021. VASTAAMISEEN MENEE AIKAA NOIN 5-10 MINUUTTIA. JOKAINEN VASTAUS ON ARVOKAS JA OLEMME KIITOLLISIA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA. JOS TEILLÄ ILMENEE KYSYMYKSIÄ, VASTAAN MIELELLÄNI.

Liite 3. Kyselylomake

Sukupuolivähemmistöjen kokemuksia kunto- ja terveysliikunnan ohjauksista.

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa ennakko-odotuksia, toiveita ja kokemuksia liikunnanohjauksiin liittyen.

Tässä kyselyssä ohjatulla kunto- ja terveysliikunnan palvelulla tarkoitetaan yksilö- ja pienryhmäohjauksia, jossa saat henkilökohtaista ohjausta liikunta-alan ammattilaiselta. Kyseessä voi siis olla esimerkiksi kuntosaliohjausta tai hyvinvointivalmennusta.

1. Sukupuoli *

- Transmies
- Transnainen
- Muunsukupuolinen
- Intersukupuolinen
- Sukupuoleton
- Joku muu, mikä

2. Ikä *

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56-65
- +66v

3. Näkemykseni itsestäni liikkujana *

- Aktiiviharrastaja (3-5 kertaa viikossa)
- Säännöllinen kuntoliikkuja (1-2 kertaa viikossa)
- Satunnainen liikkuja (1-3 kertaa kuukaudessa)
- Harrastan vain hyötyliikuntaa (kävellessä kauppaan, pihatyöt yms.)
- En liiku tai liikun harvoin

4. Haluaisin käyttää ohjattua liikuntapalvelua *

- Kyllä
- En

5. Olen käyttänyt ohjattua liikuntapalvelua *

- Kyllä
- En

6. Jos olet käyttänyt, minkä takia olet?

7. Jos et ole käyttänyt, miksi et? *

8. Ohjaukseen osallistuminen on/olisi *

- Helppoa
- Vaikeaa
- En osaa sanoa

9. Perustelut edeltävään vastaukseen *

Seuraavassa osiossa on esitetty väittämiä, johon vastaukset annetaan numeroin 1-5.

- 1 = Eri mieltä
- 2 = Osittain eri mieltä
- 3 = Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 = Osittain samaa mieltä
- 5 = Samaa mieltä

10. Koen ohjaajien tietoisuuden sukupuolen moninaisuudesta olevan riittävä. *

	1	2	3	4	5	
Eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Samaa mieltä

11. Koen pystyväni olemaan oma itseni ohjaustilanteessa *

	1	2	3	4	5	
Eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Samaa mieltä

12. Koen, että ohjaajien ammattitaitoa sukupuolen moninaisuudesta tulisi kehittää. *

	1	2	3	4	5	
Eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Samaa mieltä

13. Toivoisin ohjattua liikuntapalvelua, joka olisi kohdistettu sukupuolivähemmistöille. *

	1	2	3	4	5	
Eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Samaa mieltä

14. Miten toivoisit liikunta-alan ammattilaisen ottavan sinut huomioon ohjauksessa? *

15. Jos olet käyttänyt ohjattua liikuntapalvelua, kerro kokemuksiasi? Pyri vastaamaan kokonaisilla lauseilla ja kerro esimerkiksi kokemistasi tunteista, tapahtumista, ilmapiiristä sekä ohjaajan kyvystä huomioida sinut. *

16. Mahdollisuus lisäkommenteille aihepiiriin liittyen.

Liite 4. Havaintomatriisi

	All	Sukuoli									
		Transmies		Transnainen		Muunsukupuolinen		Sukuoleton		Joku muu, mikä	
		%	N	%	N	%	N	%	N	%	N
Ikä	N=70	N=18		N=8		N=34		N=5		N=5	
: 18-25	41,43	44,44	8	25	2	38,24	13	80	4	40	2
: 26-35	40	50	9	50	4	35,29	12	0	0	60	3
: 36-45	12,86	5,56	1	0	0	20,59	7	20	1	0	0
: 46-55	2,86	0	0	12,5	1	2,94	1	0	0	0	0
: 56-65	2,86	0	0	12,5	1	2,94	1	0	0	0	0
: +66v	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Näkemykseni itsestäni liikkujana	N=70	N=18		N=8		N=34		N=5		N=5	
: Aktiiviharrastaja	24,29	33,33	6	25	2	17,65	6	40	2	20	1
: Säännöllinen kuntoliikkuja	40	16,67	3	62,5	5	47,06	16	40	2	40	2
: Satunnainen liikkuja	15,71	33,33	6	0	0	8,82	3	20	1	20	1
: Harrastan vain hyötyliikuntaa	15,71	11,11	2	12,5	1	20,59	7	0	0	20	1
: En liiku tai liikun harvoin	4,29	5,56	1	0	0	5,88	2	0	0	0	0
Haluaisin käyttää ohjattua liikuntapalvelua:	N=70	N=18		N=8		N=34		N=5		N=5	
: Kyllä	81,43	77,78	14	62,5	5	82,35	28	100	5	100	5
: En	18,57	22,22	4	37,5	3	17,65	6	0	0	0	0
Olen käyttänyt ohjattua liikuntapalvelua	N=70	N=18		N=8		N=34		N=5		N=5	
: Kyllä	60	50	9	25	2	70,59	24	80	4	60	3
: En	40	50	9	75	6	29,41	10	20	1	40	2
Ohjaukseen osallistuminen on/olisi	N=70	N=18		N=8		N=34		N=5		N=5	
: Helppoa	25,71	27,78	5	12,5	1	26,47	9	20	1	40	2
: Vaikeaa	40	27,78	5	62,5	5	41,18	14	40	2	40	2
: En osaa sanoa	34,29	44,44	8	25	2	32,35	11	40	2	20	1