

## Korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja liikkumista edistäviä käytänteitä ja toimintamalleja

Tiia Knaapi



<b>Tekijä</b> Tiia Knaapi	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja liikkumista edistäviä käytänteitä ja toimintamalleja	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 48+7
<p>Korkeakouluopiskelijoiden terveys ja hyvinvointi on aiheuttanut huolta yhteiskunnallisesti. Apua ja menetelmiä korkeakouluopiskelijoiden liikkuttamiseksi kaivataan.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoite oli vastata osaltaan tähän yhteiskunnalliseen huoleen. Työn tavoite oli auttaa korkeakoulun eri toimijoita ideoimaan, suunnittelemaan ja toteuttamaan käytänteitä ja toimintamalleja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden terveyden ja liikkumisen edistämiseksi.</p> <p>Mielellään liikkumassa –ryhmä oli terveytensä kannalta liian vähän liikkuville korkeakouluopiskelijoille suunnattu ryhmä, joka toteutettiin Jyväskylässä 16.10-8.12.2017. Ryhmään osallistui 21 korkeakouluopiskelijaa. Ryhmätoiminta perustui verkkovertaistukiryhmään ja konkreettisiin liikkumistapaamisiin. Ryhmässä onnistuttiin edistämään opiskelijoiden terveyttä ja lisäämään liikkumista.</p> <p>Mielellään liikkumassa –ryhmä oli osa tämän työn aineistoa. Mielellään liikkumassa –ryhmän onnistumista sekä vaikuttavuutta terveyteen ja liikkumiseen todennettiin 3- osaisella kyselyllä. Kyselyn vastaukset sekä konkreettiset liikkumistapaamiset lisäsivät myös ymmärrystä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ajatusmaailmasta, tarpeista, liikkumisesta ja liikkuttamisesta.</p> <p>Tämän lisäksi työhön haluttiin tuoda olennaista tietoa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden liikkuttamiseksi. Työ sisältää tietoa liikkumisen edistämisestä ja terveyskäyttäytymisen tukemisesta. Työssä esitellään myös valtioneuvoston asetuksia ja linjauksia sekä korkeakoululiikuntasuosituksia, jotka perustelivat osaltaan tämän opinnäytetyön tarvetta.</p> <p>Työn tuotoksena syntyi käytännönläheisiä ja konkreettisia sovellettavissa olevia toimintatapoja, joilla voi edistää terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja liikkuttamista korkeakouluissa. Tuotos koostuu kolmesta kokonaisuudesta joita ovat: Kyselystä tehdyt johtopäätökset ja esille nousseet ydinasiat, apua käytänteiden ja toimintamallien suunnitteluun sekä Jyväskylän korkeakoulu liikunnan arviointi.</p> <p>Työn aikana tehtyjä havaintoja oli, että terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden liikkuttamisessa korostuu moniammatillinen ja -alainen yhteistyö, sillä liikkumiseen liittyvät esteet olivat moninaisia. Edellä mainittuun kohderyhmään tutustuminen ja kohderyhmän kuuleminen olivat avainasemassa terveyden ja liikkumisen edistämässä.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksia on esitelty Jyväskylän liikuntatutoreiden koulutuksessa. Tämän lisäksi Mielellään liikkumassa –ryhmää tullaan soveltaen toteuttamaan osana Jyväskylän kurssitarjontaa.</p>	
<b>Asiasanat</b> Korkeakouluopiskelijat, mielellään liikkumassa, hyvinvointi, psykososiaalinen kokonaisuus, HAPA-malli, voimavara- ja työskentelyote, terveyden edistäminen, toimintamalli	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Korkeakouluopiskelijoiden vähäinen liikkuminen .....	3
3	Korkeakoululiikunta Suomessa .....	4
4	Jyväskylän yliopiston yliopistoliikunta ja korkeakoululiikunta .....	8
5	Terveyttä edistävän käyttäytymisen tukeminen .....	10
5.1	Ryhmä liikkumisen tukena .....	12
5.1.1	Verkkoryhmä.....	14
5.1.2	Vertaisryhmä.....	15
5.2	Yksilön voimavarat ja voimaantuminen .....	15
5.3	The Health Action Process Approach (HAPA).....	17
6	Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoitteet.....	20
7	Opinnäytetyön vaiheet ja kulku.....	22
8	Mielellään liikkumassa -hanke.....	23
8.1	Toimeksiantaja ja yhteistyökumppanit.....	23
8.2	Toteutus.....	23
8.3	Työskentelymenetelmät ja -alustat.....	24
8.3.1	Facebook -verkkovertaistukiryhmä.....	25
8.3.2	HAPA –malliin perustuva kysely.....	27
8.3.3	Konkreettiset liikkumistapaamiset .....	28
9	Kyselyn tulokset .....	29
9.1	Motivaatio .....	29
9.2	Aikomus.....	32
9.3	Toiminta.....	34
10	Tuotos.....	36
10.1	Kyselystä tehdyt johtopäätökset ja esille nousseet ydinasiat.....	36
10.2	Apua käytänteiden ja toimintamallien suunnitteluun ja toimeenpanoon .....	37
10.3	Jyväskylän Korkeakoululiikunnan arviointi.....	38
11	Pohdinta.....	40
	Lähteet .....	44
	Liitteet.....	48
	Liite 1 Kysely.....	48
	Liite 2 Mielellään liikkumassa -ryhmän mainos.....	53
	Liite 3 Mielellään liikkumassa -ryhmän aikataulu .....	54

# 1 Johdanto

Fyysisestä aktiivisuudesta puhuttaessa voidaan puhua liikkumisesta. Fyysinen aktiivisuus on kaikkea ihmisen tahdonalaisen hermoston aikaan saamaa liikettä. (WHO 2018a.) Alun perin ihminen on luotu liikkumaan. Liikkumisen on todettu ylläpitävän ihmisen rakenteellista, toiminnallista ja metabolista terveyttä. (Vuori ym. 2016, 30-34.) Se vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (STM 2013). Terveysten edellytys on, että nämä edellä mainitut osa-alueet ovat tasapainossa (Julkkari 2001). Elintoihimintojemme- ja järjestelmämme luonnollinen toiminta edellyttää niiden jatkuvaa käyttöä. Lapsuudessa luontainen liikkuminen on suurimmillaan, mutta kasvun loppumisen jälkeen tämä luontainen liikkuminen vähenee. (Vuori ym. 2016, 30-34.) Liikkuminen on laajempi käsite kuin liikunta. Siihen ei liity harrastaminen vaan se on ennemminkin yhteiskunnan fyysisen aktiivisuuden lisäämistä terveyttä edistävästi. Liikkumisen lisäämisestä puhutaan, kun tarkoituksena on esimerkiksi vähentää inaktiivisuutta tai lihavuutta sekä lisätä energian kulutusta kaikissa väestöryhmissä. (Vuori ym., 2016, 21-34.)

Liikunnalla on myös merkittävä rooli yhteiskunnan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi (YTHS 2010). Terveysten ja hyvinvoinnin ylläpitoa ja parantamista on viime vuosina hankaloittanut väestön ikääntyminen, väestöryhmien välisten terveys- ja hyvinvointi-erojen kasvu, työttömyyden lisääntyminen ja työiän nousu, taloudellinen ahdinko sekä teknologian kehittyminen. Suomalaiset käyvät harrastuksissa, mutta arjen aktiivisuus on vähentynyt merkittävästi. Nyky-yhteiskuntamme suosii passiivista elämäntapaa, joka on johtanut riittämättömään fyysiseen aktiivisuuteen. Riittämätön fyysinen aktiivisuus on aiheuttanut yhteiskunnalle mittavia ongelmia, kuten terveydenhuoltopalvelukustannusten nousua ja työn tuottavuuden vähenemistä. (STM 2013.)

Valtioneuvosto pyrkii linjauksillaan edistämään liikkumista elämän eri vaiheissa. Linjauksilla 2020 pyritään vähentämään arjen istumista ja puolestaan lisäämään liikuntaa elämäntapassa. Tavoitteena on nostaa liikunta keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, kuten sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Linjaukset 2020 korostavat organisaatioiden ja eri toimijoiden välistä yhteistyötä, jotta pystytään tukemaan ihmisten fyysistä aktiivisuutta koko elämän ajan. (STM 2013.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö on osa valtioneuvostoa, mikä ohjaa ja rahoittaa korkeakoulu-liikuntaa (OKM 2018). Korkeakoulu-liikunnan kehittämisestä vastaa Opiskelijoiden Liikuntaliitto (OLL), joka laatii korkeakoulu-liikuntasuosituksen sekä valvoo ja seuraa suositusten toteutumista (STM 2013). Korkeakoulu-liikuntasuosituksista löytyy viitekehykset ja tavoitteet korkeakoulu-liikunnalle. Korkeakoulu-liikuntaan liittyvien viitekehysten ja tavoitteiden

toteutumiseksi Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt hankerahoituksia, joilla on tarkoitus edistää korkeakouluopiskelijoiden liikkumista. (OLL 2018a.)

On pystytty osoittamaan, että fyysisesti eniten inaktiiviset nuoret tavoitetaan juuri yhteiskunnallisten organisaatioiden, kuten koulujen ja kouluterveydenhuollon kautta. Korkeakouluopiskelijoiden määrä on viime vuosina kasvanut merkittävästi. Täten korkeakoulut ovat merkittävässä asemassa nuorten aikuisten liikuttamisessa ja opiskelukunnan ylläpitäjänä, sillä noin puolet 19-29- vuotiaista opiskelee korkeakouluissa. (OLL 2011; STM 2013.) Jyväskylän yliopistoliiikuntapalvelut saavuttavat 58% opiskelijoista (Vähäsarja 2016). Barometrin (2013) mukaan käyttöaste suhteessa korkeakoululiikunta suosituksiin oli 26,55% (Saari, Ansala, Pulkkinen, Mikkonen 2013). Jyväskylässä on täten vielä paljon opiskelijoita, joita korkeakoululiikuntapalvelut eivät tavoita.

Mielellään liikkumassa –ryhmä on Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämällä hanketuella toteutettu hanke, jonka tarkoituksena on ollut edistää terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja liikkumista. Mielellään liikkumassa -ryhmä on toteutettu osana Kunnossa kaiken ikää -hanketta ja sen toimeksiantajana on ollut Nyyti ry. Kyseinen ryhmätoiminta on toteutettu loppuvuodesta 2017. Ryhmätoiminnan vaikuttavuutta on arvioitu 3- osaisen kyselyn avulla. Kyselyn vastaukset osoittavat, että opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia on onnistuttu lisäämään.

Korkeakoululiikuntasuosittelun toteutumisesta teetetty tutkimus osoitti (Barometri 2013), että korkeakoulut kaipaavat edelleen keinoja edistääkseen korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja liikkumista. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on edistää korkeakouluja kehittämään käytänteitä ja toimintamalleja, joilla edistetään liikunnallisesti passiivisten opiskelijoiden liikuttamista. Tuotoksessa esitellyt käytännöt ja toimintamallit perustuvat Mielellään liikkumassa –ryhmään sekä opinnäytetyöhön kerättyyn teoretiseen tietoon. Opinnäytetyö tulee myös lisäämään ymmärrystä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvista korkeakouluopiskelijoista. Tietoa on kerätty kattavasti korkeakouluopiskelijoiden liikuttamisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tueksi.

Mielellään liikkumassa -ryhmän kaltaista toimintaa tullaan kokeilemaan kurssimuotoisena osana Jyväskylän yliopiston liikuntakurssitarjontaa. Opinnäytetyön tuotosta tullaan hyödyntämään Jyväskylän yliopiston liikuntatutoreiden koulutuksessa. Edellä esitetyt toimet tukevat asetettuja korkeakoululiikuntasuosituksia (OLL 2013). Uudet korkeakoulusuositukset on julkaistu 1.3.2018, jotka eivät ehtineet huomioitavaksi tähän opinnäytetyöhön.

## 2 Korkeakouluopiskelijoiden vähäinen liikkuminen

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) on teettänyt jo viidesti terveystutkimuksen, joissa on kartoitettu opiskelijoiden terveyttä psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveydentilaa. Terveystutkimuksia julkaistaan neljän vuoden välein ja viimeisin on julkaistu 2016. Viimeisimmässä julkaisussa on tutkittu laajemmin terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen liittyviä tekijöitä. Liikunnan terveysvaikutukset tunnetaan ja oma liikkumattomuus saattaa aiheuttaa erilaisia kielteisiä tunteita, kuten syyllisyyttä. Liikunnallista elämäntapaa pidetään tavoiteltavana ja sosiaalisesti hyväksyttävänä asiana. Iso osa opiskelijoista kertoo ajanpuutteen ja opiskelukiireiden vaikuttavan liikkumattomuuteen. (Leppänen 2016.) Opiskelijat ovat yleisesti tietoisia elämänsä ongelmakohdista ja toivoisivat apua. Apua toivotaan stressin hoitoon, ajanhallintaan, opiskeluongelmiin, ihmissuhde- sekä itsetunto ongelmiin, painonhallintaan ja liikkumiseen. Näihin erityisesti ammattikorkeakouluissa opiskelevat kokevat tarvitsevänsä apua. (YHTS 2016.)

Korkeakouluopiskelijoista iso osa liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi (Leppänen 2016). Joka kymmenes korkeakouluopiskelija Suomessa ei harrasta liikuntaa (Kunttu, Pesonen & Saari 2016; YTHS 2016). Vain noin kolmasosa korkeakouluopiskelijoista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Saari 2013, 1-3). Valveillaoloajasta 61-76%:a ajasta vietetään istuen ja vain 5-13 %:a ajasta harrastetaan reipasta liikuntaa. (Leppänen 2016.) Istumista korkeakouluopiskelijoilla tulee tällöin päivittäin 10,75 tuntia (YTHS 2016).

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön teettämään tutkimukseen osallistui 5004 ammattikorkeakouluopiskelijaa ja 4996 yliopisto-opiskelijaa. Otoksesta oli miehiä 47,4 %:a, loput 52,6%:a naisia. Tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista 72%:lla oli jokin psykologin, hammaslääkärin tai lääkärin hoitoa vaativa usein toistuva tai pysyvä sairaus, joka on vaatinut hoitoa viimeisen vuoden aikana. Miehistä ylipainoa oli 36%:lla ja naisista 26%:lla vastaajista. Kuntoliikuntaa harrasti neljästi viikossa 26%:a ja 2-3 kertaa viikossa 34%:a opiskelijoista. Yli tunnin päivässä hyötyliikuntaa harrastavia yliopisto-opiskelijoita oli 12%:a ja ammattikorkeakouluopiskelijoista 17%:a. Oppilaitosten liikuntapalveluita käytti 36%:a yliopiston ja 8%:a ammattikorkeakoulun naisopiskelijoista. Miehillä vastaavat lukemat olivat 17%:a ja 8%:a. (YHTS 2016.)

### 3 Korkeakoululiikunta Suomessa

Korkeakoululiikunnalla on merkittävä yhteiskunnallinen merkitys. Korkeakouluopiskelijoiden määrä on viime vuosina kasvanut merkittävästi ja korkeakoululiikunnalla on täten merkittävä vaikutus yhteiskunnallisella tasolla. (YTHS 2010.) Noin puolet 19-29-vuotiaista opiskelevat korkeakouluissa (STM 2013; Kauppinen & Pöyry 2014). Nuoria aikuisia ei ole tunnustettu tai tunnustettu yhteiskunnan liikuntapolitiikassa. Korkeakouluissa liikunnalla ei ole virallista asemaa ja täten liikuntaolosuhteet ovat korkeakouluissa hyvin eritasoisia. Tähän on kiinnitetty huomiota yhä enemmissä määrin ja Valtioneuvosto asetti 8.12.2008 asetuksen, joka velvoittaa Suomen kaikki korkeakoulut huolehtimaan opiskelijoiden liikunnasta ja hyvinvoinnista. (OLL 2013.)

Korkeakoululiikuntasuositukset laaditaan asiantuntijatyöryhmän toimesta. Korkeakoululiikuntasuositukset perustuvat visioon 2020. Visio 2020 perustuu kolmeen kohtaan, jotka ovat:

1. Korkeakoululiikunta on vakiintunut ja arvostettu osa kaikissa Suomen korkeakouluissa.
2. Liikuntapalvelut tukevat erilaisia käyttäjäryhmiä terveyden, hyvinvoinnin ja liikunnan edistämiseksi.
3. Korkeakoululiikunta on iso tärkeä osa nuorten aikuisten liikuntakulttuuria. (OLL 2013.)

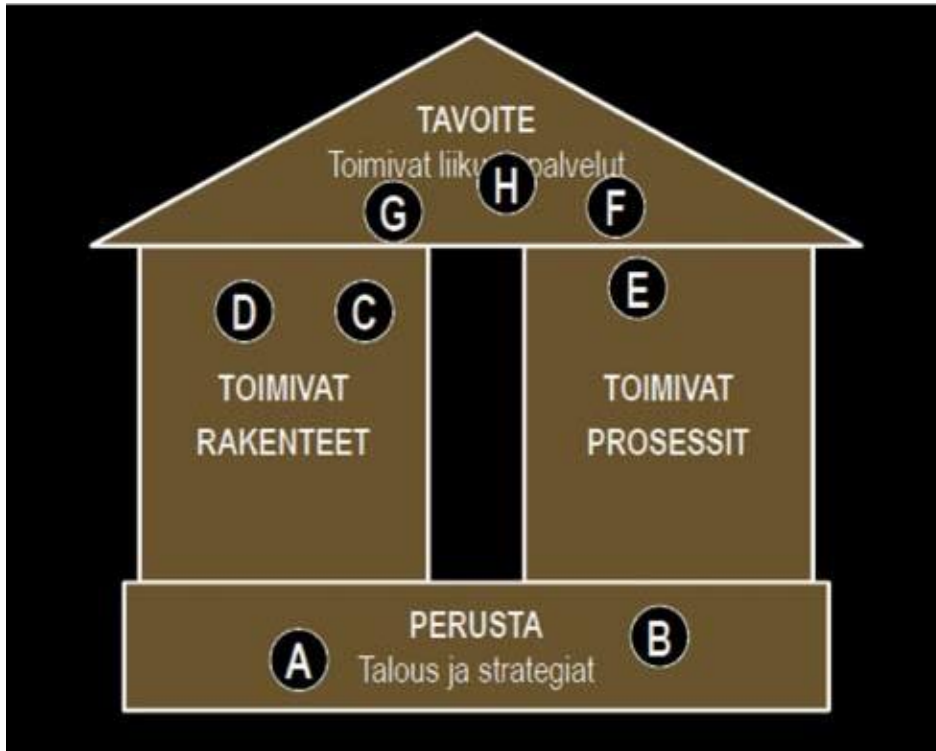
Vuoden 2011 julkaistut korkeakoululiikuntasuositukset koostuvat seuraavista kahdeksasta kohdasta (A-H):

- A. Korkeakoulun strategia, tai sen toimenpidesuunnitelma sisältää korkeakoululiikunnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi.
- B. Korkeakoulun tulee panostaa korkeakoululiikuntaan (pois lukien opiskelijan mahdollinen omavaraisuus) vähintään 30 euroa / opiskelija / vuosi.
- C. Korkeakoulussa on vähintään yksi korkeakoululiikunnasta ja sen suunnittelusta vastaava päätoiminen työntekijä / 5000 opiskelijaa.
- D. Korkeakoululiikunnalle on käytössä vähintään yksi liikuntatila (=laskennallisesti 60h liikuntatiloja/vko tarkoituksenmukaiseen aikaan) / 1000 opiskelijaa. Korkeakoululla tulee olla käytössään vähintään ns. perusliikuntatilat (esim. kunto-, jumpa- ja palloilusalit).
- E. Korkeakoulujen tulee kerätä korkeakoululiikunnasta ja sen kehittämiskohteista säännöllisesti palautetta suoraan palvelujen käyttäjiltä, että koko korkeakouluyh-

teisöltä. Palautetta tulee hyödyntää suunnitelmallisesti korkeakoululiikunnan järjestämisessä.

- F. Korkeakoululiikunnan tulee sisältää monipuolisesti liikuntalajeja, jotta oman lajin tai liikuntamuodon löytäminen olisi helpompaa. Liikuntatarjonta huomioi erilaisten liikkujien ja liikkujaryhmien tarpeet.
- G. Korkeakoulut rakentavat liikuntapalvelunsa siten, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien kynnys mukaantulolle on mahdollisimman matala. Korkeakoululiikunta ja opiskeluterveydenhuolto rakentavat yhteisen liikunta- ja terveysneuvontapalveluketjun erityisesti vähän liikuntaa harrastavien tueksi.
- H. Korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä ja niiden kehittymistä seurataan säännöllisesti. Korkeakoululiikunnan palvelujen toimivuutta käyttäjämäärien suhteen luokitellaan portaittain: käyttäjiä suhteessa opiskelijamäärään < 15% = puutteellinen liikuntaohjelma, 15–30% = tyydyttävä liikuntaohjelma, 30–50% = hyvä liikuntaohjelma ja 50–70% = erinomainen liikuntaohjelma. Opiskelijoiden kokonaisliikunnan määrää seurataan Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen avulla. (OLL 2013.)

Suosituksot perustuvat tulokortti ajatteluun, jota on mallinnettu liikuntatalo-mallin pohjalta. (Kuvio 1.) Liikuntatalo-mallissa suositusten kohdat A-H ovat sijoitettu liikuntataloon siten, että pohjana ovat strategia ja rahoitus. Näiden tulee olla kunnossa, jotta rakenteet (liikuntatilat sekä henkilöresurssit) ja toimivat prosessit (palautejärjestelmät) olisivat toteutettavissa. Ylimpänä talossa ovat tavoitteet, joita ovat toimivat palvelut, aktivointikeinot sekä keinot mitata palveluiden käyttöä. (OLL 2011; Saari, Ansala, Pulkkinen & Mikkonen 2013, 7-9.) Uudet korkeakoululiikuntasuositukset on julkaistu 1.3.2018 (OLL 2018a).



Kuvio 1. Liikuntatalo- malli 2010 (OLL 2011)

Kokemus on, että yksikään valtiohallinnon asettamista linjauksista ei auta korkeakouluja liikuntapalveluiden kehittämisessä (Kauppinen ym. 2013). Valtiohallinto tukee korkeakoululiikuntaa toimillaan ja asetuksillaan, jotka edistäisivät suositusten toteutumista korkeakouluissa. Opetus- ja kulttuuriministeriö ymmärtää korkeakoulut olennaisena osana elämäntapaa, jossa tulee myös tukea liikunnallisuutta. Korkeakoululiikuntaa tulee myös tukea korkeakoulujen toimilupakriteereissä. Huomion kohteena on nuorten aikuisten liikkumiseen liittyvien tutkimusten huomioiminen ja rahoittaminen. Opetus- ja kulttuuriministeriö on myös myöntänyt yksittäisiä hanketukia korkeakoululiikuntapalveluiden suunnitteluun. (Saari ym. 1-3.)

Tukitoimia ovat mm. ”Liikkuva korkeakoulu –hanke, jota esimerkiksi XAMK:ssa on toimeenpanttu. Hankkeen taustalla on saada oppilaitokset kehittämään ja ottamaan käyttöönsä toimintatapoja, joilla luodaan liikuntaa ja liikettä edistäviä yhteisöjä sekä edistetään aktiivisuutta koulupäivinä. Mikkelin ammattikorkeakoulussa (XAMK) on mm. tehty tutkimus opiskelijoiden liikuntamotivaatiosta. Miehiä liikunnassa motivoi sosiaalinen puoli, kun saa olla kavereiden kanssa sekä liikunnan tuottama hyvä olo. Naisilla vastaavasti huomio on liikuntatiloissa, isot ja tilavat liikuntatilat motivoivat liikkumaan. Tämän lisäksi on tärkeää, että liikuntatarjontaa on eritasoisille liikkujille ja ilmapiiri on kannustava. (Liikkuva koulu 2016.)

Korkeakoululiikuntasuositusten toteutumista on arvioitu laajasti ensimmäisen kerran 2013. Arvioinnin keskeiset tulokset on tuotu esille Opiskelijoiden liikuntaliiton julkaisemassa Barometrissa (Opiskelijoiden liikuntaliitto.) Barometri on koottu silmällä pitäen korkeakoululiikuntasuositusten tunnettuutta, käyttökelpoisuutta sekä toteutumista vastaajien edustamassa korkeakoulussa. Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä painottaa, että korkeakoululiikuntasuositusten toteutumista tulisi arvioida ja seurata säännöllisesti 2-3 vuoden välein. (Saari ym. 2013, 1-3.)

Seuraavaksi esitellään Barometrin keskeisempiä tuloksia. Yksi isoimmista tuloksista oli, että korkeakoululiikunnan ja liikuntapalveluiden kehittäminen on pikkuhiljaa vakiintunut korkeakoulujen strategioihin vuoteen 2009 verrattuna. Liikuntamahdollisuuksia tarkasteltaessa keskiverto korkeakouluopiskelija opiskelee koulussa, jossa asetuksista kolme kahdeksasta täyttyy. Liikunta- asioiden sisältyminen korkeakoulujen strategioihin ja toimenpite-ehdotuksiin ei ole täten täysin siirtynyt konkreettisiksi liikuntapalveluiksi. Korkeakoulut kaipaavat edelleen keinoja, joilla voidaan vaikuttaa opiskelijoiden istumiseen, sillä vain noin kolmasosa liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Barometristä nousi esille, että korkeakoululiikuntasuositukset ovat korkeakoululiikuntapalveluista vastaavilla henkilöillä ja hallinnossa hyvin hallussa, erityisesti ammattikorkeakouluissa, eikä tämä täten vaikuta negatiivisesti palveluiden tarjontaan. Korkeakoulujen resurssit eivät vielä ohjaudu korkeakoululiikuntaan, sillä vain harvoissa, isoimmissa korkeakouluissa rahoitukseen liittyvät korkeakoululiikunnan vähimmäissuositustasot täyttyvät. Liikuntasuositusten toteutumiseen vaikuttaa todennäköisesti korkeakoululiikuntaan suunnattu rahoitus, sillä vain kolme korkeakoulua ylittää edes 30€ / opiskelija vähimmäissuositukseen. (Saari ym. 1-3.)

Yksittäisiä liikuntasuosituskohtia tarkasteltaessa parhaiten toteutuu uusien liikkujien aktiivointi suhteutettuna koulun opiskelijamäärään sekä liikunnanpalveluketjukokonaisuus. (Saari ym. 2013, 11-18.) Liikuntapalveluiden käyttöä, tyytyväisyyttä palveluihin ja liikuntapalveluiden aloittamisen helppouteen vaikuttivat merkittävimmin lajitarjonta, liikuntatilojen riittävyys ja korkeakoululiikuntaan panostetut henkilötyövuodet. Erityisesti liikuntalajitarjonnalla oli painoarvoa liikuntamotivaation kannalta sekä tarkasteltaessa opiskelijakohtaista liikkumista. Yleisillä liikuntasuosituksilla ja liikuntapalveluiden käyttöasteella oli huomattavissa selkeä yhteys. Yliopisto-opiskelijat liikkuvat hieman enemmän kuin ammattikorkeakouluopiskelijat. (Saari ym. 2013, 11-18.) Mikäli opiskelija liikkui terveysliikunta suositukseen peilaten riittävästi, hän todennäköisesti myös hyödynsi korkeakoululiikunnan tarjoamia palveluita. Korkeakoulupalveluiden tarjoamien liikuntalajien rinnalle kaivataan kuntoa, jota myös terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat kaipaavat. (Saari ym. 2013, 1-3.)

## 4 Jyväskylän yliopiston yliopistoliikunta ja korkeakoululiikunta

Jyväskylän yliopiston yliopistoliikunta ja korkeakoululiikunta (KKL) tarjoavat liikuntamahdollisuuksia Jyväskylän alueen korkeakouluopiskelijoille. (Jyväskylän korkeakoululiikunta 2017.) Jyväskylän yliopiston liikuntapalvelut saavuttavat 58% yliopisto-opiskelijoista (Vähäsarja 2016). Korkeakoululiikunta pitää sisällään ryhmäliikunta- ja palloiluvuoroja. Yliopistoliikuntaan kuuluu korkeakoululiikunta sekä vapaavuoroja ja erilaisia kursseja. Yliopiston liikuntapalvelut ja korkeakoululiikunta järjestävät myös paljon erilaisia tapahtumia ja workshopeja opiskelijoille. (Jyväskylän korkeakoululiikunta 2017.)

Korkeakoululiikuntapalvelut (KKL) ovat suunnattu kaikille Jyväskylän alueen korkeakouluopiskelijoille eli Jyväskylän ammattikorkeakoulun, yliopiston ja Humakin opiskelijoille sekä henkilökunnalle. Tämän lisäksi myös polkuopiskelijat saavat hyödyntää palveluita, mikäli opintoja kertyy 5 op/kuukausi. Opiskelu tulee todistaa ateriatukikortilla. Tämän lisäksi myös palvelusuhteessa olevalla henkilökunnalla on mahdollisuus käyttää liikuntapalveluita. Jyväskylän korkeakoululiikunnan palveluja pääsee käyttämään liikuntamaksulla, joka maksaa 40€ /per syys- tai kevätkausi sekä 20€ kesäkausi. Maksun suoritettua pääsee käyttämään ryhmäliikuntatunteja, palloiluvuoroja ja kuntosalia. Ryhmäliikuntakalenteri sisältää noin 60 tuntia ryhmäliikuntaa viikoittain, pääsääntöisesti yliopiston Liikunnan rakkenuksessa. (Jyväskylän korkeakoululiikunta 2017.) Ryhmäliikuntatunneista 15 tulee järjestää Jyväskylän ammattikorkeakoulun tiloissa (Törmänen 29.11.2017). Ryhmäliikuntatarjonnasta löytyy monipuolinen valikoima, vauhdikkaampia ja rauhallisempia tunteja. Lajeja päivitetään vuosittain. Tällä hetkellä kalenterista löytyy esimerkiksi pumpppi, handstand, tanssillinen voimistelu, jooga, flowpilates, afrobeat ja core&roll. Ohjaajina toimivat opiskelijat eri tieteenaloilta. Palloilukalenterista löytyy noin 10 eri palloilulajia, joita pääsee harrastamaan Jyväskylän kaupungin tarjoamissa tiloissa. (Jyväskylän korkeakoululiikunta 2017.)

Yliopistoliikunta sisältää korkeakoululiikunnan lisäksi vapaavuoroja sekä maksullisia hyvinvointiin ja liikuntaan liittyviä kursseja sekä maksuttomia opintoihin liittyviä liikuntakursseja. Maksullisista kursseista löytyy vesiliikunnan, tanssin, talviliikunnan ja palloilun saralta. Viimeisiksi järjestettyjä kursseja ovat olleet mm. lumilautailu, tennis, shorinji, lindy hop, crossfit, alaselkäoireisten kuntosaliryhmä sekä paljon muuta. Tämän lisäksi tarjolla on erilaisia vapaavuoroja esimerkiksi miekkailusta, kiipeilystä, keilailusta, luistelusta, yleisurheilusta ja kamppailulajeista. Näitä kaikkia edellä mainittuja palveluita saavat käyttää opiskelijat, jotka suorittavat perus- tai jatkotutkintoa tai ovat vaihto-opiskelijoita, ja ovat ilmoittautuneet läsnä oleviksi alkavalle lukuvuodelle. Opiskelijan tulee aina todistaa opiskeluoikeutensa voimassa olevalla opiskelukortilla tai opiskelutodistuksella. Yliopiston lii-

kuntapalvelut palvelevat myös tytäryhtiössä työskenteleviä sekä apurahalla työskenteleviä, joilla on laitosjohtajan lupa työskennellä yliopiston tiloissa.

Korkeakoululiikunnan tarjoamat ryhmäliikuntatunnit ja palloiluvuorot, Monitoimitalon ja Kortepohjan kuntosalin käyttö edellyttävät lukukauden liikuntamaksun maksamista. Tämän lisäksi on edellä mainittuja opintoihin liittyviä ja maksullisia liikuntakursseja yliopiston opiskelijoille. Liikunnan kuntosali, vapaat salivuorot ja uinti Aalto Alvarissa ja Wellamossa ovat ilmaisia tai edullisempia edellä mainituille yliopisto-opiskelijoille ja henkilökunnalle. Erilaisia kursseja järjestetään vuosittain yli 50. (Jyväskylän korkeakoululiikunta 2017.)

Jyväskylän yliopiston yliopistoliikunnan ja korkeakoululiikunnan käyttöasteista on tehty tutkimuksia. Vähäsarjan (2016) Jyväskylän yliopistossa teetetyn liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvään tutkimukseen (2016) osallistui 419 satunnaisesti valittua opiskelijaa, josta 263 oli naisia ja 156 miehiä. Kyselyt teetettiin massaluennoilla ja niillä saavutettiin opiskelijoita kaikista 7 eri tiedekunnasta. Tutkimuksen mukaan yliopiston tarjoamia liikuntapalveluita käytti 58% näistä opiskelijoista. (Vähäsarja 2016.) Korkeakoulujen Barometri 2013 julkaisussa Jyväskylän palvelujen käyttöastetta mittaavassa tutkimuksessa luku oli tyydyttävällä tasolla sen ollessa 15-30 % (Saari ym. 2013, 15-16).

Vähäsarjan (2016) tekemässä tutkimuksessa osallistujia oli eniten liikuntatieteen tiedekunnasta ja vähiten informaatiotekologian tiedekunnasta. Otoksesta pääsääntöisesti naiset käyttivät liikuntapalveluita enemmän kuin miehet. Lukuun sisältyy ryhmäliikunta, palloiluvuorot, kuntosali, erilaiset hyvinvointi- ja liikuntakurssit ja vapaat salivuorot. Aktiivisella käyttäjällä tarkoitetaan käyttäjää, jonka käyttöaste on vähintään kerran tai kaksi kertaa viikossa. Tutkimukseen osallistuneista 38% käyttää korkeakoululiikunnan tarjoamia ryhmäliikuntatunteja ja palloiluvuoroja 9% aktiivisesti. Yliopistoliikunnan tarjoamia kuntosaleja käytti 59% ja muualla kuntosalilla kävijöitä oli 28% vastaajista. Maksullisille liikuntakursseille kertoi joskus osallistuneensa 15% opiskelijoista. Ryhmäliikuntatunteja eniten käyttivät kasvatustieteen opiskelijat. (Vähäsarja 2016.)

## 5 Terveyttä edistävän käyttäytymisen tukeminen

Useat tutkimukset osoittavat, että usean eri käyttäytymisen muutosteorian ja erilaisten tekniikoiden yhdistäminen on perusteltua elämäntapamuutoksissa. (Abetz & Hakonen 2011) Tieto, neuvonta ja valmiit ohjeistukset eivät välttämättä riitä motivoitumiseen, joka johtaisi näkyvään toimintaan käyttäytymisen muutoksessa (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 7-8; Hankonen 2017, 202-204; Abetz ym. 2011). Terveyttä edistävien interventioiden lähtökohtana tulisi olla ymmärrys kohderyhmästä ja heidän käyttäytymisestään (Hankonen 2017, 202-204). Terveyden edistäminen on toimintaa, jossa ihminen ja yhteisö tuntevat voivansa vaikuttaa omaan ja ympäristönsä terveyteen (WHO 2018b).

Abetz ja Hankonen (2011) ovat esittäneet terveysterventioita ja terveyskäyttäytymisen keinoja kartoittavassa katsauksessa taulukon, josta löytyy 26 erilaista käyttäytymisen muutostekniikkaa:

1. Anna tietoa elämäntapojen ja käyttäytymisen yhteydestä terveyteen
2. Anna tietoa seurauksista
3. Anna tietoa muiden hyväksynnästä
4. Ohjaa muutosaikomuksen synnyttämiseen
5. Ohjaa muutoksen esteiden tunnistamiseen
6. Anna yleistä kannustusta
7. Anna pikkuhiljaa vaikeutuvia tehtäviä
8. Anna ohjeita, neuvoja ja vinkkejä
9. Näytä mallia tai mallisuoritus
10. Ohjaa tarkkojen käyttäytymisen muutostavoitteiden asettamiseen ja toimeenpanon suunnitteluun
11. Ohjaa käyttäytymisen muutostavoitteiden toteutumisen arviointiin
12. Ohjaa oman käyttäytymisen seurantaan
13. Anna palautetta toiminnasta tai vertaa sitä tavoitteeseen tai muiden toimintaan
14. Palkitse onnistuneesta toiminnasta
15. Opetta käyttämään toiminnasta muistuttavia merkkejä tai vihjeitä
16. Tee käyttäytymistä koskeva sopimus
17. Ohjaa harjoitteluun
18. Seuraa muutosprosessia muistutuksin ja kehotuksin
19. Tarjoa mahdollisuuksia sosiaaliseen vertailuun
20. Suunnittele sosiaalisen tuen saaminen
21. Ohjaa henkilöä identitoitumaan roolimalliksi
22. Ohjaa keskusteluun itsensä kanssa (kannustava minäpuhe)

23. Ehkäise retkahduksia
24. Ohjaa stressin hallintaan
25. Käytä motivoivaa haastattelua
26. Ohjaa ajankäytön hallintaan (Abetz & Hankonen 2011.)

Hankonen nostaa arvot, uskomukset, tunteet ja sosiaaliset tekijät avainasemaan muutostoiminnassa. Tärkeää on ymmärtää, mitkä tekijät ovat käyttäytymisen taustalla. Kohdekäyttäytymisen ja kontekstin tarpeet sekä erityispiirteet tulee määritellä, jotta voidaan valita parhaat vaikutuskeinot. Käyttäytymisen nähdään olevan vuorovaikutuksessa kyvykkyyden, motivaation ja tilaisuuksien kanssa. Nämä kaikki ovat sidoksissa tiettyyn yksilöön ja ympäristöön. Myös kohdejoukkoon tutustumalla voi tulla esiin virheuskomuksia, elämäntyytlejä tai toimintatapoja, jotka ovat ratkaisevia vaikuttamisen kannalta. (Hankonen 2017, 202-204.) Toisaalta motivaatioteoriaa tarkasteltaessa esille nousee kolme ihmisen perustarvetta, joita vahvistamalla ihmisen tulisi tuntea tahdonvoimaa tehdä asioita. Teoria perustuu yhteenkuuluvuuden tunteen, autonomian- ja pätevyuden kokemusten vahvistamiselle. Näiden tarpeiden tyydyttämättömyydestä ihmiselle seuraa pahoinvointia, haittaa ja motivoimattomuutta. Käyttäytymisen muutokseen pyrkivät interventiot puoltavat näiden kaikkien kolmen perustarpeen täyttymisen tärkeydestä. (Rovio 2017, 178-179.) Motivaatio ei kuitenkaan yksin usein riitä käyttäytymisen muutokseen (Schwarzer 2016).

Uskomuksilla on suuri merkitys motivoitumiseen. Uskomuksia tulee tuoda esille ihmiselle positiivisessa valossa negatiivisen sijaan. Tärkeää on korostaa sitä, mitä ihmiset voivat ja pystyvät tekemään motivaationsa ja käyttäytymisen säätelemiseksi. Vuorovaikutuksen tulisi olla autonomiaa tukevaa. Hyvä käytännön työkalu on esimerkiksi motivoiva haastattelu, joka perustuu avoimiin kysymyksiin. Avoimilla kysymyksillä tuetaan asiakkaan pystyvyyttä ja pyritään selvittämään asiakkaan perspektiivejä. Motivoivassa haastattelussa korostuu yksilön pystyvyys samalla, kun tuetaan asiakkaan muutosmotivaatiota ja elämäntapamuutokseen kuitenkin painostamatta. Haastattelu on yhteistyöorientoitunutta, jossa asiantuntija pohtii yhdessä asiakkaan kanssa arjessa esiintyviä pulmia keksien niille ratkaisuja. Asiantuntija ilmaisee haastattelussa myötätuntoa ja pyrkii tunnustamaan ristiriidat. Motivoivan vuorovaikutuksen peruseriaatteita ovat: Osoita myötätuntoa, kysy avoimia kysymyksiä, myötäile vastarintaa, herättele muospuhetta, osoita kiinnostusta kokemuksiin ja näkökulmiin sekä anna vaihtoehtoja ja valinnanvaraa. Lisäksi anna rakenne ja agenda, kuuntele heijastaen, validoi ja anna myönteistä palautetta. Kaikki edellä esitellyt tavat tukevat ihmisen tarvetyydytystä, kun ihminen kokee vapautta valinnanvaraan. Tämän seurauksen ei synny muutosta kohtaan muospvastarintaa. (Hankonen 2017, 210-213.)

Hankonen (2017) tiivistää viisi keskeistä ajatusta muutuskäyttäytymisen tueksi. 1. Ylläpitomotiivi: Yksilö on tyytyväinen käyttäytymisen lopputulokseen ja käyttäytyminen on yhteensopiva yksilön identiteetin, uskomusten ja arvojen kanssa. 2. Itsesäätely: Yksilö pysyy seuraamaan käyttäytymistään ja muokkaamaan tavoitteita ajan tasalle. Yksilöllä tulee olla myös strategioita esteiden selättämiseksi. 3. Resurssit: Yksilöllä tulee olla riittävät psykologiset ja fyysiset resurssit. 4. Tottumus: Yksilölle muodostuu tavoista rutiineja, joita tukee automaattiset reaktiot. 5. Ympäristö ja sosiaaliset vaikutteet: Sosiaalinen tuki ja ympäristö tukevat uutta elämäntapaa. (Hankonen 2017, 218.)

## 5.1 Ryhmä liikkumisen tukena

Liikunnanohjauksessa on tärkeää ymmärtää ryhmäilmiöt (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 13-14). Ryhmän tunnusmerkkejä ovat jäsenten määrä, yhteinen tehtävä, riippuvuus toisistaan, tietoisuus omasta jäsenyydestä sekä ryhmän jäsenistä (Rovio ym. 2009, 21). Ryhmässä kehitetään taitoja ja siellä tyydytetään pätevyyden, liittymisen, vaikuttavuuden ja kokemuksiin liittyviä tarpeita. Ryhmäliikunnassa koetaan ruumiinkokemuksia, edistetään terveyttä sekä löydetään yksilöllisyyteen liittyviä piirteitä. Ihmisen itsetuntemuksen kehittyminen vaatii aina toimintaa ja kanssakäymistä ryhmässä. Ryhmiä voi olla eri kokoisia ja ryhmän tavoitteet vaihtelevat ryhmän jäsenten mukana. Ryhmäilmiöön ja toimintakulttuuriin vaikuttavat ympäristö, yksilöt, ryhmäsuhteet ja ryhmäprosessit. Ryhmällä on aina toiminnalleen tavoite, kaksoistavoite ja se voidaan jakaa toiminnan tarkoitukseen liittyvään tehtävä- eli asiataavoitteeseen ja ryhmän kiinteyteen liittyvän tavoitteeseen. (Rovio 2009, 13-17.) Kitkatta etenevä ryhmäprosessi tuottaa ryhmän, jossa jäsenten väliset tunteen ja vuorovaikutus tukevat yhteistoimintaa ja jokainen ryhmän jäsen haluaa antaa panoksensa toimintaan sekä on tyytyväinen osallistumismahdollisuuteensa. (Rovio ym. 2009, 88-89).

Ihminen löytää ja tunnistaa yksilöllisyytensä ryhmässä. Ihminen peilaa minuuttaan jatkuvasti ryhmästä saatuun palautteeseen ja pyrkii olemaan itselleen tärkeän kohteen kaltainen samaistumalla. Ihminen käyttäytyy asenteen mukaan, jonka ryhmä hänelle luo joko tietoisesti tai tiedostamatta. Ryhmän jäsenet tekevät erilaisia tulkintoja ryhmätilanteen aikana tulleesta valtavasta informaatio määrästä ja jokaisen jäsenen tekemä tulkinta on totta sen tehneelle henkilölle. Muuttuvat ryhmätilanteet vaativat jatkuvasti ryhmän jäseniltä sopeutumista ja valintojen tekemistä. Ohjaajan on tärkeää tunnistaa yksilöiden ominaisuudet, kyvyt ja resurssit. (Rovio ym. 2009, 14-17.)

Toiminnan lähtökohdat muodostuvat ympäristöstä niin fyysisestä kuin sosiaalisesta sekä ryhmään kuuluvista yksilöistä. Ryhmässä muodostuu ihmishuhdejärjestelmiä vuorovaikutuksen, kommunikaation, yhteistyön, päätöksenteon ja tavoitteiden asettamisen myötä.

Nämä järjestelmät ohjaavat ja suuntaavat ryhmän toimintaa kommunikaatio-, tunne-, normi-, rooli-, ja valtasuhteiden valossa. Nämä molemmat, Ihmissuhdejärjestelmät sekä vallitsevat suhteet vaikuttavat ryhmän kaksoistavoitteen toteutumiseen. Ryhmän toiminnasta voi erottaa näkyvän osan, jota kutsutaan tehtäväsuuntautuneeksi toiminnaksi. Näkyvää Toimintaa ohjaavat säännöt, työnjaot, tavoitteet ja yksilöiden taidot. Ryhmä toiminnassa on myös näkymätön osa. Tähän näkymättömään osaan kuuluu arvot, asenteet, arvostukset ja tunteet. Usein tehtävien suorittaminen asettaa haasteita pinnan alla, joka vaikuttaa yksilön toiminnan suorittamiseen. Ryhmässä tapahtuu paljon asioita, jotka jäävät ns. pinnan alle näkymättömiin. Yksilöiden totutut ja ominaiset tavat, jotka ovat esimerkiksi perheestä opittuja sävyttävät ryhmän toimintakulttuuria ja synnyttävät ryhmään yhteisiä tapoja. Näin ryhmään syntyy toimintakulttuuri. Toimintakulttuurin myötä ryhmälle muodostuu tavat toimia, asioita joita pidetään tärkeänä ja tietynlaisen käyttäytymisen normi. (Rovio ym. 2009, 16-20.)

Ryhmän koko vaikuttaa ryhmän toimintaan ja se vaikuttaa esimerkiksi ryhmäprosessissa, ryhmäytymisessä ja ohjaamisessa. Pienryhmälle tunnusomaista on 8-10 henkilöä, jolloin jokaisella on mahdollista olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Pienryhmissä osanotto, sitoutuminen, yksimielisyys, kiinteys, tyytyväisyys ja motivaatio ovat ominaisia piirteitä. Suuryhmä muodostuu ryhmästä, jossa on enemmän kuin 8-10 henkeä, eikä keskinäinen vuorovaikutus ole mahdollista. Suuryhmissä esimerkiksi tehtäviin keskittyminen ja nykyhetkessä pysyminen on haastavaa, omien oivallusten ja näkemysten tarkasteleminen on vaikeaa, ristiriidat- ja kilpaileminen ovat tyypillisiä, tehtävien suorittaminen ja motivaatio ovat heikkoja ja yksimielisyyden saavuttaminen haastavaa sekä ryhmässä esiintyy tyytymättömyyttä. Ryhmän potentiaalinen suorittaminen heikkenee ryhmäkoon kasvaessa. Pienet 3-8 hengen ryhmät saavat tehtävänsä loppuun nopeammin kuin isot, yli 12 hengen ryhmät. Suuryhmissä myös sosiaalisen laiskottelun mahdollisuus lisääntyy, kun sosiaalinen vaikuttavuus vähenee. (Rovio ym. 2009, 32-58)

Ryhmässä on havaittavissa ryhmäprosesseja, jotka ovat suureksi osaksi jäsenille tiedostamattomia. Ryhmäprosessit kuvastavat ryhmän kehitystä. Ryhmän toiminta alkaa muotoutumisvaiheella, jonka aikana muodostetaan yhteiset pelisäännöt ja tutustutaan ryhmän jäseniin. Muotoutumisvaihetta seuraa kuohuntavaihe, jossa ryhmän sisäiset ristiriidat ja eroavaisuudet voivat nousta pinnalle. Tähän vaiheeseen kuuluu muiden jäsenten ja ohjaajan testaaminen ja oman paikan etsiminen ryhmässä. Kuohuntavaiheen jälkeen tulee normittamisvaihe, josta seuraa vielä toteuttamis-, ja lopettamisvaihe. Ryhmän toimintaa voidaan jakaa joko tuloksiin- ja tehtäviin tai ihmisiin. Tulos - ja tehtäväkeskeisessä ryhmässä huomio suunnataan suoritukseen ja työhön, kun taas ihmissuhdekeskeisessä ryhmässä keskiössä ovat jäsenten sosiaaliset tarpeet. Ihmissuhdekeskeisessä ryhmässä on

nähtävissä yhteiset jäsenten tarpeet, kiinteys ja yhtenäisyys, kuunteleminen sekä ystävällisyys ja huolenpito. Pinnan alla piilee yhdenmukaisuuden paine, harmonian- ja konfliktien välttäminen, stereotyyppiset näkemykset muista ryhmistä, tavoitteiden ja niihin liittyvien vaihtoehtojen riittämätön tarkastelu ja illuusio haavoittumattomuudesta. Kehittymättömän ryhmän tunnusmerkkejä ovat riippuvaisuus, parinmuodostus, taistelu-pako ja valeyhteisyys. Vastakohtana kehittymättömälle työryhmälle on vastuullinen ja turvallinen työryhmä, joka on piirteiltään mm. energinen, keskittynyt, päättäväinen, itseensä luottava, neuvotteleva, kannustava, kyseenalaistava, avoin, ymmärtävä, hyväntahtoinen, auttava ja yhteenkuuluva. Hyvässä ryhmäprosessissa syntyy itseohjautuvuuteen tukevia elementtejä, kuten tila antaa tarkastella avoimesti ja kriittisesti ryhmässä koettuja kokemuksia. (Rovio ym. 2009, 87-117.)

Onnistuneen ryhmäprosessin myötä syntyy ryhmä, jonka toimintaa tukee yhteinen tavoite sekä yksilöt pystyvät kehittämään omaa itsetuntoaan. Ryhmä on tasapainossa, kun ryhmässä edistetään sekä ryhmän, että yksilöiden tavoitteita. Ryhmässä vallitsee motivaatioilmasto, joka tukee yksilöiden osallistumista toimintaan ja yhteistyöhön. Ohjaajan tulisi osata sovittaa ryhmän kaikkien yksilöiden elämäntilanteita ja tarpeita toisiinsa. Täten ohjaajan on tärkeää katsella ryhmän toimintaa kokonaisuutena, mutta osata erottaa yksilöiden toiminta ja yksilöiden keskinäinen vuorovaikutus. (Rovio ym. 2009.)

### **5.1.1 Verkkoryhmä**

Verkkoryhmä toteutetaan internetiä ja verkkoteknologiaa hyödyntäen. (Matikainen & Manninen 2000, 36). Verkkoryhmään liittyy tiettyjä erityispiirteitä. Verkkoryhmään osallistuminen ja vuorovaikuttaminen ovat luonteeltaan asynkronisia eli se on riippumatonta ajasta ja paikasta eikä edellytä reaaliaikaista kommunikointia. (Mäenpää 2018; Matikainen & Manninen 2000, 94-95.) Vuorovaikutus on välillistä ja välineellistä ja siitä puuttuu nonverbaalisuus tai se on muuttuvaa. (Mäenpää 2018). Verkkopohjaisessa ympäristössä kirjoitusviestintään perustuva keskustelu lisää reflektointia. Verkossa on mahdollisuus hyödyntää itseohjautuvuutta sekä yhteisön ominaisuuksia. (Matikainen & Manninen 2000, 114-119.)

Verkkoryhmät ovat perusteltuja, sillä ne lisäävät ryhmän saatavuutta ja täten tukevat tasa-arvoa. (Matikainen & Manninen 2000, 25).

Verkkoryhmät lisäävät yhteistoiminnallisuutta ja sosiaalista ulottuvuutta. (Mäenpää 2018; Matikainen & Manninen 2000, 30). Oppimispsykologisessa tutkimuksen valossa yhteistoiminnallisuudella viitataan toimintaan, jossa yhteisö pyrkii yhdessä ymmärtämään ja selittämään jotakin ilmiötä. Tämän kaltaisessa toiminnassa pyritään hyödyntämään kaikkien yhteisöön kuuluvien kognitiivisia resursseja laajemman ymmärryksen saavuttamiseksi.

si. Päämäärä on muodostaa tietoa, joka muotoutuu ryhmän erilaisista käsityksistä, selityksistä, argumenttien vertailun ja kriittisen tarkastelun lopputuloksena. (Matikainen & Manninen 2000, 114-116.)

### **5.1.2 Vertaisryhmä**

Aiheesta puhuttaessa termit vertaistoiminta, vertaistuki ja vertaisryhmät ovat toisiinsa sekoitettavia termejä. Vertaistoiminta perustuu siihen, että ihmiset joilla on samankaltaisia sairauksia tai kokemuksia saavat vertaistoinnalla tukea toisiltaan. Henkilöillä on jokin yhteinen tekijä ja he ymmärtävät toisiaan, ja he ovat täten vertaisia ja tukijoita toisilleen. Vertaistoinnin arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioitus. Toiminta perustuu ihmisten kokemukselliseen tietoon, jossa ihminen luottaa omiin sisäisiin voimavaroihin. Vertaistoiminta edellyttää ihmiseltä aktiivisuutta ja oivallusta oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Vertaistoinnista edeltää ihmisen vastuunotto omasta elämästään ja kykyä ohjata sitä haluamaansa suuntaan. Toiminta korostaa passiivisuuden sijasta aktiivisuutta. Ihmiseltä edellytetään rohkeutta ja uskallusta tunnistaa sekä ilmaista tunteita, jotta niitä voidaan käsitellä ”tässä ja nyt”. Vertaistuellla pyritään jäsentämään kokemuksia ja yhteisöllisyyttä uusilla tavoilla. Vertaistuki voi toimia ihmisillä arkipäivän elämänlaadun vahvistajana. (Laatikainen 5-15.)

Vertaistoinnin on katsottu tuottavan yhteiskunnassa ruohonjuuritasolla hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa, jota viranomaiset eivät kykene tuottamaan. Vertaistoiminta on täten otettu osaksi terveys- ja sosiaalipalveluketjua. Toiminnalla on katsottu olevan vahva ennaltaehkäisevä merkitys yhteiskunnan hyvinvoinnissa, joka tukee kansalaisaktiivisuutta ja uudistaa yhteiskuntaa. (Laatikainen 2010, 5-15.)

## **5.2 Yksilön voimavarat ja voimaantuminen**

Voimavaralähtöinen työskentely korostaa yksilön vahvuuksia ja itsemääräämisoikeutta. Voimavaraisuus syntyy voimavaroja kuluttavista ja antavista tekijöistä sekä yksilön oma kokemus näiden suhteesta. Voimavaroihin voi vaikuttaa tiedostamalla voimavaroja tuovat tekijät sekä niitä kuluttavat tekijät. (THL 2018.) Muutoksen teko edellyttää aina voimavaroja, sillä ajatukset, tunteet ja toiminta luovat yhdessä perustan ulospäin näkyvälle käyttäytymiselle (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2002, 156-161). Vastuullinen suhtautuminen omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa omaan oloon jo merkittävästi, vaikka olosuhteet eivät muuttuisi (Katajainen ym. 2002, 70-73). Voimavaralähtöisessä työskentelyssä suuri painoarvo on tavoitteissa, voimavaroissa ja ratkaisuisissa, kuitenkin unohtamatta ongelmia. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 185).

Voimavarojen vapautuessa ihminen kokee voimaantumisen, tähän tunteeseen liittyy sisäisen voiman kasvu. Voimantunne näkyy oman elämän ja muutosprosessin hallinnan tunteena ja toiveikkuutena tulevaisuutta kohtaan. Ihminen voi vain itse voimaannuttaa itsensä, mutta myös ympäristöllä on roolinsa voimaantumisprosessissa. Voimaantumista voidaan tukea avoimuudella, hienovaraisilla ja mahdollistavilla toimenpiteillä, joihin liittyy toiminnan vapaus, rohkaisu, turvallisuus, luottamus sekä tasa-arvoisuus. Voimaantuminen edellyttää yhteisöltä toimivuutta, luottamusta, yhteistoimintaa sekä tasa-arvoista osallistumismahdollisuutta ja hyväksyntää. Tunne toisten hyväksynnästä näkyy innostuneisuutena ja antaa energiaa haasteellisissa ja riskinottoa vaativissa tilanteissa. Voimaantumisen kannalta yksilön on tärkeää saada kannustavaa ja reflektiota tukevaa palautetta. (Rovio ym. 2009, 111.)

Voimavaralähtöiselle työskentelylle on tyypillistä edetä muutosprosessissa muutokseen pyrkivän ehdoilla. Voimavaralähtöisessä työskentelyssä korostuu yksilön kokemus omista voimavaroistaan, voimavaroja kuormittavista sekä voimavaroja kasvattavista tekijöistä ja näiden välisestä suhteesta. Täten yksilön tulisi olla tietoinen omista voimavaroistaan. Tämän pohjalta yksilöä kannustetaan ottamaan vastuuta omista päätöksistä sekä aktiivisesti muuttamaan elämäänsä lisätäkseen omia voimavarojaan. Muutokseen pyrkivä tulee saada tietoiseksi omiin elintapoihinsa liittyvistä muutoshasteista. Aktiivinen muutoksen teko ja vastuunotto omista päätöksistä ovat avainasemassa. (THL 2018.)

Työskentelyotteissa tyypillistä on avoimien kysymysten käyttö (THL 2018; Vilen ym. 2008,185). Kysymysten avulla muutokseen pyrkivän aivot ryhtyvät hakemaan ongelmaan ratkaisua. Ajatuksen, että saadaan muutokseen pyrkivä pohtimaan uusia asioita ja luomaan niihin vastauksia. Parhaassa tapauksessa pelkällä kysymysten asettelulla saadaan ratkaista muutokseen pyrkivän ongelma. Ongelmia koskevien kysymysten tarkoitus on välittää asiakkaalle, että hänen tilanteestaan ollaan kiinnostuneita. Ongelman rajaamisessa ”Millä tavoin se on sinulle ongelma?” -kysymys voi yllättävälläkin tavalla auttaa rajaamaan ongelmaa. Muutokseen liittyvät kysymykset ja myönteinen palaute ovat muutosprosessissa olennaisia. Tämän kaltaisten kysymysten myötä saadut vastaukset kertovat ensi askelista kohti muutosta, kun vaikea asia on uskallettu ottaa puheeksi. Ihmekysymykset ovat myös tyypillisiä. Kysymykset ovat ratkaisukeskeisiä, jossa ratkaisu tulee muutokseen pyrkivältä. Ihmekysymys virittää muutokseen pyrkivän luomaan ratkaisun, joka sopii hänen maailmankuvaansa ja elämäänsä. Kysymyksen tarkoitus on konkretisoida millaista elämä tulisi olemaan ongelman ratkettua. (Vilen ym. 2008, 185-186.)

### 5.3 The Health Action Process Approach (HAPA)

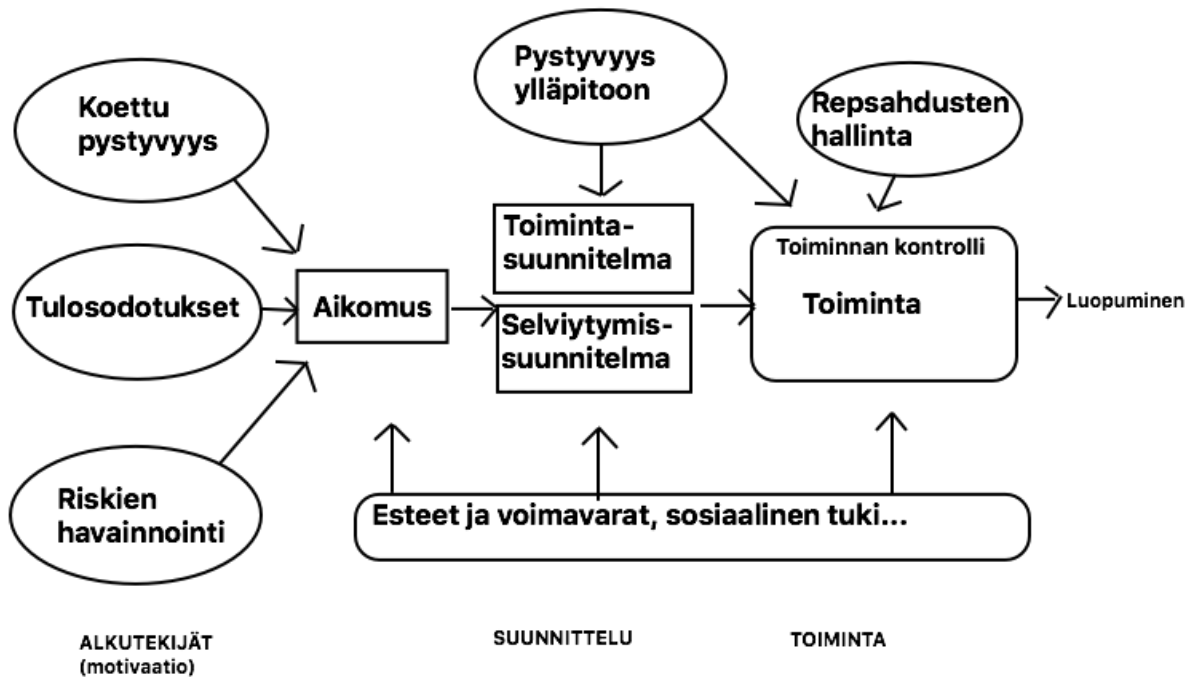
The Health Action Process Approach (HAPA) -mallia on käytetty menestyksekkäästi useissa terveysterventioissa ja se on vakiintunut malli terveystutkimuksissa. (Radtke ym. 2012, Schwarzer 2008; Schwarzer 2016) HAPA on Ralf Swarzerin kehittämä terveystoiminnan prosessimalli, joka on jalostunut sosiaalis-kognitiivisesta terveystoimintateoriasta. (Salmela & Nurmi 2017, 206-207) Sosiaalis-kognitiivisen terveystoimintateorian mukaan ihminen ohjaa käyttäytymistään koko ajan aktiivisesti ja tietoisesti. (Peda.net.)

Mallissa korostuu ihmisen oma kyky ajatella, arvioida ja analysoida omaa toimintaa, johon myös mallin kognitio -sanalla viitataan. Sosiaalis –sanalla viitataan puolestaan ympäristöön, sillä ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja täten sosiaaliset tekijät vaikuttavat käytökseen. Ympäristöllä on vaikutusta mm. yksilön käyttäytymismalleihin ja ajatteluun. Sosiaalis-kognitiivisessa terveystoimintateoriassa ennen kaikkea huomionarvoisia osatekijöitä ovat ihmiset arvot, pystyvyys, tavoitteet, motivaatio ja tunteet. (Peda.net.) Sosiaalis-kognitiivisessä teoriassa on vahvasti läsnä uskomus, että ihmisen aikomus ja myönteinen asenne johtavat käyttäytymisen muutokseen. On kuitenkin havaittu, että pelkkä myönteinen asenne ja aikomus eivät aina johda aiotun käyttäytymisen toteutumiseen. Ihmisellä on useista syistä johtuen poikkeavuuksia aikomuksen ja käyttäytymisen välillä. Täten aikomusta tulee tukea muilla proksimaalisilla tekijöillä, jotka edesauttavat yksilöä viemään aikomuksen toiminnaksi.

Schwarzerin kehittämässä HAPA -prosessimallissa on huomioitu tämän aikomuksen ja käyttäytymisen välinen kuilu, luomalla silta aikomuksen ja käyttäytymisen välille. Siltana on itsesääntelyn tukeminen. Itsesääntelyssä olennaista on tavoitellun toiminnan suunnittelu, varmistussuunnitelmien luominen ja yksilön tunne toiminnan kontrollista. (Salmela & Nurmi 2017, 206-207; Schwarzer 2008 57(1),1-29.)

HAPA -malli toimii teoreettisena viitekehystenä terveystoimintateorian muutosprosessissa. Mallilla pyritään selittämään, ennustamaan ja muokkaamaan käyttäytymistä, huomioiden psykologisia tekijöitä. Mallissa käyttäytymiseen pyritään vaikuttamaan prosessiluonteisesti. Muutosprosessi jaetaan kolmeen isompaan vaiheeseen, joista osa on näkymätöntä ja osa näkyvään toimintaa. (Schwarzer 2016.) Näistä jälkimmäisintä, toimintovaihetta, voidaan kuvata kolmella eri tasolla kognitiivinen, käytöksellinen ja tilanteellinen vaihe. (Schwarzer 2014). Näistä kolmesta vaiheesta on erotettavissa yhteensä kuusi eri osatekijää, joita ovat riskien havaitseminen, tulosodotukset, pystyvyys/itsesääntely, aikomus, suunnittelu ja toiminnanohjaus. Näistä osatekijöistä syntyy prosessi, joka tukee motivaatiota ja motivaation suuntautumista toiminnaksi. (Schwarzer 2016.) Prosessin kaikissa

vaiheissa korostuu yksilön pystyvyys ja pystyvyyden tunteen säilyttäminen (Radtke ym. 2012; Schwarzer 2014). Alla oleva kuvio (kuvio 2.) havainnollistaa HAPA-muutosprosessimallia (Schwarzer 2014).



Kuvio 2. Mukautettu The Health Action process approach Model (HAPA) (Schwarzer 2014)

Ensimmäistä vaihetta kutsutaan motivaatioprosessiksi, jota seuraa välivaihe aikomus, joka johtaa prosessin toiseen vaiheeseen, tahtotilaan ja toimintaan (Schwarzer 2014; Schwarzer 2016). Motivaatioprosessin aikana asetetaan tavoite, joka on edellytyksenä välivaiheen aikomukselle. Motivoitunut yksilö asettaa tavoitteita ja suunnittelee toimintatapoja, joilla pääsee asettamiin tavoitteisiin. (Hankonen 2017, 206-208.) Ensimmäiseen vaiheeseen, motivaatioprosessiin lukeutuu riskien havaitseminen, pystyvyys ja tulosodotukset (tavoitteet). Riskien havaitsemiseen on kahta eri näkökantaa, Koettu vakava terveysvaara sekä henkilökohtainen haavoittuvuus sen suhteen. Tässä vaiheessa tulee korostaa yksilön omia kykyjä eli pystyvyyden ja itsesäätelyn tunteen vahvistamista, sillä on tärkeää pystyä luomaan yksilölle positiivisia odotuksia ja auttaa näkemään mahdollisuudet, joilla vaikuttaa omaan elämäänsä. Tulosodotukset ovat myös vaikuttavia ja merkittäviä muutokseen motivoinnissa. Yksilön tulee myös uskoa toiminnan hyötyihin sekä vakuuttua toiminnan seurauksista eli tuloksista. (Schwarzer 2016.)

Ensimmäisen ja toisen vaiheen välissä on välivaihe, aikomus. Aikomusta tuetaan ja vahvistetaan selviytymis- ja toimintasuunnitelmillä. Suunnitelman tukevat toimintaan siirtymis-

tä. Siirtyminen toimintaan voi tuoda tielle esteitä ja toiminnan riskialtis luonne on hyvä tiedostaa. Vanhat huonot tavat sekä ulkoiset häiriötekijät voivat olla esimerkkejä koetuista esteistä. Selviytymissuunnitelmassa on valmiita vaihtoehtoisia ratkaisumalleja esteiden ylittämiseksi. (Schwarzer 2016.)

Toinen vaihe on tahtotilan prosessi, joka johtaa muutokseen eli yksilö siirtyy konkreettisiin toimiin, toteuttamaan tavoitettaan. Toisessa vaiheessa tuetaan yksilön suunnittelua, missä, milloin ja kuinka tavoite ja toiminta saavutetaan. Lisäksi tuetaan yksilön pystyvyyttä ja luodaan tunne taidoista ja kyvyistä toteuttaa aikomus toiminnaksi, sillä ilman näitä toimintaa ei välttämättä synny. (Hankonen 2017, 206-208.) Saavutetun toiminnan ylläpito edellyttää optimistisia uskomuksia ja uskoa mahdollisuuksiin, että selviää eteen tulevista esteistä. Korkean minä-pystyvyyden omaava yksilö luottaa laatimaansa strategiaan ja päihittää esteet. (Schwarzer 2016.)

## 6 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoitteet

Työssä haluttiin hyödyntää Mielellään liikkumassa –ryhmästä saatuja kokemuksia, sillä ryhmällä saavutettiin positiivisia tuloksia opiskelijoiden terveydessä ja liikkumisessa. Kyseisellä ryhmällä edistettiin terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien terveyttä ja liikuttamista, mutta vastaavan ryhmän käytäntöön vieni sellaisenaan korkeakouluihin saattaa olla haastavaa. Katsauksessa todettiin, että esimerkiksi korkeakoulujen resurssit ovat vaihtelevat ja opiskelijoiden liikkumisessa on myös koulukohtaisia eroja. Tämän takia haluttiin laatia yleispäteviä käytänteitä ja toimintatapoja, joilla voidaan vaikuttaa positiivisesti korkeakouluopiskelijoiden terveyteen ja liikkumiseen koulukohtaisesti. Työssä ja työn tuotoksessa haluttiin myös huomioida Barometrissa esille tulleita kehitysideoita ja Korkeakoululiikuntasuosituksia.

Opinnäytetyön aineistona käytettiin Mielellään liikkumassa –ryhmää ja ryhmän jäsenille teetettyä kyselyä. Opiskelijoille teetettiin 3 kertaa sama kysely, joka osoittautui hyödylliseksi monessakin mielessä. Kyselyllä todennettiin Mielellään liikkumassa -ryhmän onnistumista, mutta sillä myös havainnoitiin ryhmän vaikuttavuutta terveyden eri osa-alueilla. Kyselystä saatiin myös arvokasta tietoa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ajatusmaailmasta ja tarpeista. Täten työn aineisto ei perustu ehdottomiin totuuksiin vaan ne ovat perustuvat Mielellään liikkumassa –ryhmästä saatuihin havaintoihin ja kokemuksiin. Työn kirjallisuuskatsauksessa tuotiin kattavasti esille asioita, jotka ovat merkityksellisiä ja huomionarvoisia korkeakouluopiskelijoiden terveyden edistämisen ja liikuttamisessa, myös näitä hyödynnettiin työn eri vaiheissa.

Työllä tavoiteltiin korkeakoulun eri toimijoita pohtimaan, ideoimaan sekä suunnittelemaan käytänteitä ja toimintamalleja, joilla edistettäisiin terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja liikkumista korkeakouluissa. Työn tuotososaan koottiin sovellettavissa olevia lainalaisuuksia ja kehitysideoita, joita korkeakoulun eri toimijat voivat hyödyntää liikuntapalveluiden, käytänteiden ja toimintamallien suunnittelussa ja toteutuksessa korkeakouluopiskelijoiden, erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien opiskelijoiden liikuttamisessa.

Tuotososaan sisällytettiin kolme kokonaisuutta, joita ovat kyselystä tehdyt johtopäätökset ja esille tulleet ydinasiat, apua käytänteiden suunnitteluun ja toimeenpanoon ja Jyväskylän korkeakoululiikunnan arviointi. Ensimmäinen kokonaisuus koostettiin Mielellään liikkumassa –ryhmän jäsenille lähetetyn kyselyn tuloksista. Tulosten pohjalta tehtiin johtopäätöksiä, joita olisi hyvä ottaa huomioon opiskelijoiden liikuttamisessa. Toiseen kokonaisuuteen kerättiin käytänteitä ja toimintatapoja, jotka osoittautuivat toimiviksi Mielellään liikku-

massa –ryhmässä. Toisen kokonaisuudella haluttiin ennen kaikkea auttaa korkeakouluja suunnittelemaan uusia käytänteitä ja toimintatapoja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien opiskelijoiden liikkumisen edistämiseksi. Kolmanteen kokonaisuuteen kerättiin Korkeakoululiikuntaan liittyviä huomioita yhteisten liikkumistapaamisten pohjalta. Tapaamisilla konkretisoitui palveluiden sopivuus kyseiselle kohderyhmälle. Tuotososan tämän kokonaisuus koostettiin korkeakoululiikunnan kehittämiseksi, jotta palvelut vastaisivat paremmin myös terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden tarpeita.

## 7 Opinnäytetyön vaiheet ja kulku

Mielellään liikkumassa -hankkeen ja ryhmän suunnittelu aloitettiin kesällä 2017. Opinnäytetyön tarkempi toteutus saatettiin muotoonsa pikkuhiljaa Mielellään liikkumassa –ryhmän myötä syksyn 2017 aikana. Työn tavoitetta haettiin vielä alkuvuodesta 2018.

Mielellään liikkumassa -ryhmä toteutettiin 16.10-8.12.2017. Opinnäytetyössä esillä oleva kysely (Liite 1) suunniteltiin syksyllä 2017, ennen Mielellään liikkumassa- ryhmän alkamista. Opinnäytetyössä esitetty kysely lähetettiin opiskelijoille 3 kertaa sähköpostitse. Ensimmäinen osa lähetettiin opiskelijoille ryhmän alussa eli lokakuun puolessa välissä, toinen ryhmän loputtua joulukuussa ja kolmas helmikuun alussa.

Korkeakouluopiskelijoiden liikkumiseen liittyvään teorian tietoon ja vastaaviin hankkeisiin perehdyttiin Mielellään liikkumassa -ryhmää varten. Laajempi aiheeseen perehtyminen aloitettiin marraskuussa opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittamisen myötä.

Opiskelijoille lähetettyjä kyselyjä purettiin helmikuun alusta maaliskuuhun. Työn tuotos ja pohdinta on koostettu maaliskuun huhtikuussa. Työtä viimeisteltiin vielä huhti-toukokuun vaihteessa.

Mielellään liikkumassa -ryhmän toiminnasta tullaan tiedottamaan ja ryhmässä olleita käytänteitä tullaan jakamaan opiskelijoiden hyvinvoinnista ja liikuttamisesta kiinnostuneille toimijoille. Mielellään liikkumassa- hanketta esitellään 16.4.2018 järjestettävässä opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvässä verkostopäivässä sekä YTHS:n palaverissa Jyväskylässä 17.4.2018. Opinnäytetyön tuotosta hyödynnetään myös Jyväskylän korkeakouluopiskelijoiden liikuntatutoreilla sekä korkeakoululiikunnan kurssitarjonnassa.

Mielellään liikkumassa –ryhmästä tehdään mallinnus. Mallinnuksessa on kuvattu esimerkein kaikki, mitä vastaavan ryhmän toteuttaminen edellyttää. Korkeakoulut Suomen laajuisesti voivat käyttää mallinnusta terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden terveyden ja liikkumisen edistämiseksi. Mallinnus tulee jakoon vuoden 2018 kevään aikana Nyyti. Ry:n nettisivuille. Tämän opinnäytetyön tavoitteet tukevat osaltaan myös mallinnuksen soveltamista sekä jatkokehittämistä korkeakouluissa.

## **8 Mielellään liikkumassa -hanke**

### **8.1 Toimeksiantaja ja yhteistyökumppanit**

Mielellään liikkumassa –ryhmä toteutettiin osana Kunnossa kaiken ikää (KKI) hankkeita ja toimeksiantaja oli Nyyti.ry. Hanke toteutettiin yhteistyöllä Jyväskylän korkeakoululiikunnan ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa. Hankkeessa toimivat mukana Jyväskylän yliopistolta Anneli Mörä- Leino, Jyväskylän ammattikorkeakoululta Tiia Luotojoki sekä liikuntatieteiden maisteri Johanna Ihalainen.

Nyyti. ry on yleishyödyllinen yhdistys, joka on toiminut jo vuodesta 1984 ja tekee työtä opiskelijoiden, erityisesti korkeakouluopiskelijoiden ja nuorten aikuisten, mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämisen eteen. Toiminnalla pyritään erityisesti lisäämään ja ylläpitämään opiskelijoiden opiskeluterveyttä- ja kykyä. Yhdistyksen toiminnan visio on olla vaikuttava ja verkostoitunut mielenterveyden edistäjä. Yhdistyksen yleisimmät toimintamuodot ovat vertaisuellinen toiminta netissä, tiedon tarjoaminen ja vapaa-ehtoistoiminta. (Nyyti ry 2016.)

### **8.2 Toteutus**

Mielellään liikkumassa –ryhmä toteutettiin pilottina. Ryhmässä testattiin konkreettisten liikkumistapaamisten sekä verkkovertaistukiryhmän yhdistämistä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden liikuttamisessa voimavaraista työtettä ja HAPA- prosessimalliin perustuvaa terveysmallia hyödyntäen. Toiminnalla haluttiin lisätä ryhmään kuuluvien opiskelijoiden pystyvyyttään liikkujana siten, että opiskelijat pystyisivät liikkumaan vähintään omaa terveyttään ja opiskelukykyä ylläpitävästi ryhmätoiminnan jälkeenkin. Toiminnalla tavoiteltiin myös, että opiskelijat löytäisivät ryhmätoiminnan aikana sen oman, itselleen sopivan liikkumismuodon.

Ensimmäiseksi haluttiin saavuttaa opiskelijat, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän ja oppilaat, joilla saattoi olla riski syrjäytymiseen. Opiskelijoita pyrittiin tavoittamaan puhuttelevalla mainoksella (liite 2). Ryhmän liikkumistapaamisten sekä verkkovertaistukiryhmän tavoitteena oli tämän hetken tietämyksen valossa tukea mahdollisimman hyvin ryhmään kuuluvien opiskelijoiden kokonaisvaltaista terveyttä. Terveyttä, jossa huomioidaan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Verkkovertaistukiryhmässä rakennettiin vertaisuuteen perustuvaa turvallista ympäristöä, jossa opiskelijat kerryttivät omia voimavarojaan.

Ohjaajat tukivat terveyttä ja hyvinvointia edistävien elintapojen omaksumista jakamalla viikoittain vaihtuvia (HAPA-malliin pohjautuvia) alustuksia. Viikoittain vaihtuvia alustuksia käytiin läpi keskustelujen sekä erilaisten tehtävien avulla, joita opiskelijat saivat tehdä oman ajan ja voimavarojen puitteissa. Keskustelut ja tehtävät auttoivat opiskelijoita syventymään viikon alustuksen johdattelemaan aiheeseen. Konkreettisten liikkumistapaamisten tavoitteena oli ryhmäyttää, tutustuttaa ja tiedottaa opiskelijoita Jyväskylän korkeakoululiikunnan tarjoamista liikuntapalveluista (KKL) sekä Jyväskylän alueen muista liikuntapaikoista. Liikkumistapaamiset olivat myös hetkiä, jolloin opiskelijat kerryttivät viikoittain fyysisistä aktiivisuutta liikuntasuosituksia silmällä pitäen.

### **8.3 Työskentelymenetelmät ja -alustat**

Mielellään liikkumassa –ryhmässä käytettiin voimavaralähtöistä työskentelyotetta ja The Health Action Process Approach (HAPA) terveyskäyttäytymistä tukevaa toimintamallia. Nyyti ry:n toiminta perustuu voimavaralähtöiselle työskentelylle ja tämä vaikutti työskentelyotteen valikoitumiseen ryhmän käyttöön. HAPA -toimintamalli valittiin käyttöön, sillä siitä löytyy paljon voimavaralähtöiselle työskentelymenetelmälle ominaisia piirteitä. Tämän lisäksi HAPA- malli sisältää monia terveyskäyttäytymiseen vaikuttavia osatekijöitä. Näitä on nostettu esille tämän työn teoriaosuudessa. Tämän lisäksi HAPA- mallia käytettiin, sillä se tukee vaikuttavuutta pitkällä aikavälillä mallin prosessimaisen luonteen takia.

Verkkovertaistukiryhmä toteutettiin Facebook- alustalla. Työskentelymenetelmiä pyrittiin käyttämään Mielellään liikkumassa -ryhmän Facebook –verkkovertaistukiryhmässä sekä konkreettisilla liikkumistapaamisilla ja opiskelijoille lähetetyissä kyselyissä parhaalla mahdollisella tavalla. Yhdistämällä nämä kaikki menetelmät haluttiin ennen kaikkea tukea opiskelijoiden psykososiaalista ympäristöä terveyskäyttäytymisen ja hyvinvoinnin tueksi.

Ratkaisut haluttiin löytää opiskelijoista voimavaralähtöisellä lähestymistavalla. Täten ryhmässä toimintaa ei toteutettu tarjoamalla yhtä ”oikeaa” ratkaisua vaan opiskelijoita rohkaistiin itse pohtimaan asioita eri näkökulmista. Opiskelijat kehittivät itselleen sopivia tapoja aktiivisemmän ja terveyttä edistävän arjen luomiseksi. Ryhmässä esitettiin avoimia kysymyksiä ja osoitettiin ymmärrystä, myötätuntoa sekä kiinnostusta. Voimavarainen työskentelyote näkyi liikkumistapaamisilla osallistumisen vapaaehtoisuutena. Liikkumistapaamisilla liikkumista muokattiin sellaiseksi, että kokemus toiminnasta säilyi mukavana tapaamisten ajan. Opiskelijoita kannustettiin ja heille tarjottiin erilaisia tapoja toteuttaa liikkumista.

HAPA -mallilla pyrittiin selittämään, ennustamaan ja muokkaamaan opiskelijoiden käyttäytymistä erilaiset psykologiset tekijät huomioiden. Mallin avulla ryhmäläisten käyttäytymiseen pyrittiin vaikuttamaan prosessiluonteisesti. Mallista on erotettavissa kuusi osatekijää, joita ovat jo aikaisemmin esiteltyt: riskien havaitseminen, tulosodotukset, pystyvyys ja it-sesäätely, aikomus, selviytymisen ja toiminnan suunnittelu. Ryhmätoiminnan aikana näkäsiteltiin ja tuettiin näitä kaikkia osatekijöitä. Sosiaalisella tuella ja voimavaroilla oli suuri merkitys. Koko ryhmätoiminnan ajan toiminnassa korostui yksilön pystyvyys, pystyvyyden tunteen säilyttäminen ja lisääminen.

### **8.3.1 Facebook -verkkovertaistukiryhmä**

Facebookissa haluttiin saada opiskelijat ylläpitämään keskusteluja ja tuottamaan sisältöä. Valmiiksi jaetuilla alustuksilla ohjattiin keskusteluja aihealueeseen, mutta näkökulmat tulivat pitkälti opiskelijoilta. Ohjaajien kommentointi kysymysten muodossa aktivoi osallistujia keskusteluihin ja sai pohtimaan syvemmin omaa terveyskäyttäytymistään. Ohjaajat tarkkailivat sekä esittivät tarkentavia kysymyksiä ja opiskelijat muodostivat keskustelut. Näin saatiin vertaisuus ja voimavaralähtöisyys toteutumaan ryhmässä.

Facebookissa HAPA -malliin perustuvilla alustuksilla pyrittiin tukemaan terveyskäyttäytymistä verkkovertaistukiryhmässä. Joka viikko julkaistiin verkkovertaistukiryhmässä uusi alustus, joka ajatuksen tasolla tuki opiskelijoiden muutosprosessia kokonaisvaltaista hyvinvointia kohti. Alustuksilla pyrittiin vaikuttamaan seuraaviin terveyskäyttäytymiseen vaikuttaviin tekijöihin: koettuun pystyvyyteen, omaan terveyteen liittyviin tulosodotuksiin ja tavoitteisiin, kokemukseen sosiaalisesta ja fyysisestä ympäristöstä, kykyyn käsitellä retkahduksia ja tuntea itsemyötätuntoa, havainnoida vähäisen liikumisen aiheuttamista riskeistä, saattaa pohtimaan henkilökohtaisia esteitä ja keinoja esteiden ylittämiseksi. Nämä edellä mainitut alustusteemat muutettiin opiskelijoille selkeiksi ja ymmärrettäviksi otsikoiksi Facebookiin jaettavaan aikatauluun ”Nettiryhmän aiheita”. (Liite 3.). Jokainen opiskelija sai käsitellä näitä aihetta omien voimavarojen puitteissa.

Pystyvyyttä ja voimavaroja vahvistettiin viikon ”Positiivisen ajatusvirran voima” alustuksella. Viikolla pyrittiin erityisesti vahvistamaan opiskelijoiden pystyvyyttä ja auttamaan heitä tunnistamaan omaa ajatustensa sävyä, kuten negatiivista ajatusjuoksua, joka on saattanut vaikuttaa opiskelijoiden pystyvyyden tunteeseen heikentävästi. Viikko sisälsi negatiivisten tunteiden aiheuttamien kokemusten jakamista ryhmään ja näiden tunteiden käsittelyä. Tavoitteena oli saada opiskelijat oivaltamaan, että negatiiviset tunnereaktiot ovat yhtä oikeutettuja kuin mitkä tahansa muutkin reaktiot. Olennaista on oppia havainnoimaan tunteita, jotta voi löytää vaihtoehtoisia tapoja toimia. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003,

156-158). Negatiivisen puheen muuttaminen on olennaista hyvinvoinnin parantamisessa (Katajainen ym. 147-150). Viikon aikana opiskelijoita kehoitettiin kuuntelemaan omaa sisäistä ääntään ja kehittämään sitä. Onnistumisen tunteen saavuttamiseksi kannustettiin kokeilemaan myös mielikuvaharjoittelua, sillä mieli ja keho ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Katajainen kuvaa, että mielikuvilla ihminen pystyy muuntelemaan sisäisiä kokemuksiaan suuntaan, jota tavoittelee esimerkiksi tulevaisuudessa. Täten mielikuvat toimivat itsensä kehittämisessä, tai taidon oppimisessa ja parantamisessa. (Katajainen ym. 2003, 56-57.)

Tulosodotukset ovat yksilön arvioita muuttuneesta käyttäytymisestä ja sen seurauksista. Näitä arvioita edellyttää selkeä tavoitteen hahmottaminen. Täten tätä aihealuetta käsiteltiin ryhmässä tavoitteiden muodossa. Opiskelijoita johdatettiin tarkastelemaan lisääntyneen terveyden vaikutuksia hyvinvointiin. Viikkoa käytiin läpi otsikolla ”Minä huomenna – tavoitteet liikkumisessa” Viikolla pohdittiin nykyistä liikkumista ja asetettuja tavoitteita. Opiskelijat saivat piirtää itselleen hyvinvointikompassin, joka selvensi ajatuksia liikkumisesta ja liikkumiseen vaikuttavista arvoista. Kompassi konkretisoi opiskelijoiden ajatuksia sekä liikkumiselle asetettuja tavoitteita. Ryhmässä pohdittiin myös, kuinka arvot ohjaavat toimintaa sekä miten arvojen ja toiminnan välinen ristiriita vaikuttaa meihin.

Suunniteltujen tavoitteiden toteutumista eli aikomusta pyrittiin vahvistamaan sosiaalisen tuen ja voimavarojen vahvistamisella. Sosiaalista tukea ja ryhmää pyrittiin konkretisoimaan opiskelijoille verkkoryhmässä ”Lupa olla itsesi ryhmässä” alustuksella. Tässä verkkovertaistukiryhmässä opiskelijat ovat olleet toisilleen vertaisia sekä tukijoita. Heillä oli sosiaalinen tuki ympärillään koko ajan. Ryhmä oli myös voimavara, josta jokainen ryhmän jäsen sai apua ja tukea. Pystyvyyden tunteen vahvistaminen on täten ollut olennainen osa käytössä olleita työskentelymenetelmiä. Viikon alustus sisälsi täten onnistumisten jakoa ja tunnustamista. Opiskelijoita kannustettiin kehumaan toisia ja ottamaan itse myös kehuja vastaan. Kehuminen ryhmäyttää sekä auttaa opiskelijoita tunnistamaan omia vahvuuksia sekä tunnustamaan niitä itselleen. Opiskelijoita rohkaistiin myös viikon aikana liikkumaan yhdessä ja jakamaan tuntemuksia ryhmälle.

Voimavaroja pohdittiin syvemmin viikon ”Arvot, tavoitteet ja oma toiminta” alustuksen johdattelemana. Osa opiskelijoista kertoi avoimesti omista rankoista kokemuksistaan liikkumisen parissa, kun kunto ei vaan riitä. Opiskelijoita kannustettiin jakamaan hyviä kuin huonoja kokemuksia sekä mieltä askarruttavia asioita ryhmässä.

Myös koettuja esteitä käsiteltiin. Alustus ”Liikkuminen mahdolliseksi” ajatus on ollut auttaa opiskelijoita näkemään ympäristö liikkumisen mahdollistajana. Alustuksen tavoite oli aut-

taa opiskelijoita näkemään, että liikkumiseen ei välttämättä tarvita sen ihmeellisempää liikkumispaikkaa eikä liikkumiselle myöskään ole yhtä ja oikeaa muotoa. Liikkumista voi periaatteessa toteuttaa missä ja miten vain. Liikkumiselle ei tarvitse määrittää tiettyä keskoa vaan kaikki pyrähdykset ovat liikkumista ja edistävät terveyttä.

Omien heikkouksien ja vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää sekä repsahdusten ymmärtäminen ja hyväksyminen selviytymis- ja toimintasuunnitelman laatimisessa. Näiden suunnitelmien myötä siirrytään vasta toimintaan. Täten viikolla pohdittiin tyypillisiä kompastuskiviä ja fiiliksiä elintapamuutosprosessin varrella. Viikon ” Henkeä ahdistaa, selkää kolottaa, mutta vihdoinkin aivoihin alkaa virrata verta – miltä liikkuminen tuntuu?” alustus johdatti opiskelijoita pohtimaan liikkumattomuuden ja liikkumisen aikaansaamia fiiliksiä. Tästä aasinsiltana seuraavalla viikolla syvennyimme pohtimaan itsemyötätuntoa ”Itsemyötätunto –arhoa itselle” alustuksella. Alustuksen suunnitteli Tiia Luotojoki, mielenterveys ja päihdetyön Lehtori. Alustus ohjasi opiskelijoita pohtimaan asioita oikeissa mittasuhteissa, olemaan armollinen itselleen sekä ymmärtämään syy-seuraus suhteita. Kun ymmärrämme syyt tapahtumille, emme myöskään ruoski itseämme. Pystyvyyden tunteen lisäämiseksi ja säilyttämiseksi nämä asiat ovat merkityksellisiä. Täten opiskelijoita ohjattiin havainnoimaan ajatuksiaan ja tuntemuksiaan juuri sellaisina kuin ne ovat, ilman arvostelua. Viikolla oli myös reaaliaikainen chatti, jossa opiskelijat pääsivät keskustelemaan aiheesta ohjaajien sekä muiden opiskelijoiden kanssa. Alustus tarkoituksena oli saada opiskelijat pohtimaan myös omia tavoitteita, joita on asetettu ryhmätoiminnan alussa.

Toiminta vaiheeseen siirtyessä jokainen loi vertaistukiryhmään suunnitelmansa omatoimijaksolle, joka kesti 2 kuukautta. Opiskelijoita kannustettiin myös pohtimaan aikaisemmin ryhmässä asetettujen tavoitteiden täyttymistä ja jatkamaan näiden tavoitteiden parissa. Omatoimijakson onnistumista ja ryhmätoiminnan vaikuttavuutta todentaa kyselyt, jotka lähetettiin opiskelijoille.

### **8.3.2 HAPA –malliin perustuva kysely**

Kyselyä muokattiin hieman seuranta-ajan mukaan. Tämän työn liitteenä on seuranta-ajan lopussa lähetetty kysely. Kysely on tukenut osaltaan myös ryhmän aikana opiskelijoiden terveyskäyttäytymisen muutosta, sillä kyselyssä on esillä ne asiat, joihin ryhmätoiminnalla haluttiin vaikuttaa. Ajatus on, että näiden terveyteen vaikuttavien tekijöiden pohtiminen kysymysten muodossa aktivoi jo opiskelijaa muutokseen.

Kysely koostui arviointiasteikosta 1-10, jossa 1 oli ”täysin ei mieltä” ja 10 ”täysin samaa mieltä” sekä avoimista kysymyksistä. Kysely on perustunut HAPA- muutosmallille ominai-

seen tapaan 3 isommasta terveystyöskäytymiseen vaikuttavasta kokonaisuudesta. Motivaatiota kartoittavasta osuudesta, johon sisältyi tulosodotukset, koettu pystyvyys ja riskien havainnointi. Toinen kokonaisuus oli aikomusta kartoittava osio, jossa selvitettiin selviytymis- ja toimintasuunnitelmia. Arkikielessä näillä tarkoitetaan koettujen esteiden kartoittamista ja keinoja näiden esteiden ylittämiseksi. Näiden lisäksi on kartoitettu fyysistä ja sosiaalista ympäristöä liikkumisen tukena. Kolmantena isompana kokonaisuutena oli toiminnan mittaaminen.

### **8.3.3 Konkreettiset liikkumistapaamiset**

Konkreettiset liikkumistapaamiset toteutettiin opiskelijoiden ehdoilla voimavaraiselle työtehtäville tyypillisellä tavalla. Opiskelijoiden hakemuksessa esille tulleiden toiveiden pohjalta laadittiin alustava liikkumiskalenteri ohjaajien toimesta (Liite 3). Viimeiset 2 liikkumismuotoa valikoitiin liikkumistapaamisille Facebook -äänestyksellä. Tapaamisilla jokainen opiskelija liikkui omien voimavarojensa puitteissa. Ohjaajien tehtävä on ollut auttaa opiskelijoita rakentamaan pystyvyyttä liikkujina. Täten liikkumistapaamisilla oikeanlaisella suoritusmekaniikalla ei juuri ollut painoarvoa vaan ennen kaikkea pyrittiin pitämään hauskaa ja kokeilemaan omia rajoja. Mikäli liikkuminen tuntui opiskelijoista vastenmieliseltä, paikalle saivat tulla myös vain seuraamaan. Tapaamisilla pyrittiin ennen kaikkea löytämään liikkumisen nautinto sekä innostaa opiskelijoita kokeilemaan liikkumista oman mieluisan liikkumismuodon löytymiseksi.

Liikkumistapaamiset toteutettiin yhteistyössä Jyväskylän Korkeakoululiikunnan kanssa. Opiskelijat saivat ryhmätoiminnan alussa liikuntatarrat, joilla saivat hyödyntää Korkeakoululiikunnan monipuolista tarjontaa. Ajatus oli, että opiskelijat saivat halutessaan jatkaa liikkumista Korkeakoululiikunnan parissa myös ryhmätoiminnan jälkeen. Tämän lisäksi tapaamisilla hyödynnettiin Jyväskylän ulkoliikuntapaikkoja.

Liikkumistapaamisista tehtiin alustava liikkumisaikataulu. Liikkumisaikatauluun koottiin opiskelijoiden hakemuksessa esiin tulleita liikkumiseen liittyviä toiveita. Toiveiden pohjalta laadittiin alustava liikkumiskalenteri ensimmäisille 5 viikolle ohjaajien toimesta hyödyntäen näitä Korkeakoululiikunnan palveluita sekä Jyväskylän ulkoliikuntapaikkoja. Viimeiset 2 liikkumismuotoa valikoitui opiskelijoiden toimesta Facebook -äänestyksellä. Tavoite oli, että tapaamisilla toteutetaan opiskelijoiden toiveiden mukaista liikkumista. Opiskelijoita kannustettiin keräämään myös omatoimisesti porukkaa liikkumaan ja toteuttamaan liikkumista oman mielikuvituksen tahdittamana.

## 9 Kyselyn tulokset

Kyselyn tulokset perustuvat seuraavaan vastaajajoukkoon. Ensimmäiseen kyselyyn vastasi 14, toiseen 12 ja kolmanteen 12 henkilöä. Ensimmäiseen kyselyyn vastasi 12 naista, 1 mies ja 1 muu sukupuoli. Toiseen kyselyyn vastasi 12 naista ja kolmanteen 10 naista, 1 mies ja 1 muun sukupuolen omaava. Kyselyt lähetettiin opiskelijoille heti ryhmä toiminnan alussa, ryhmätoiminnan loputtua sekä 2 kuukautta ryhmätoiminnan päätyttyä.

Mitattavia terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijöitä on arvioitu kolmen isomman kokonaisuuden pohjalta. Ensimmäinen kokonaisuus on mitannut motivaatioon vaikuttavia tekijöitä, joita ovat pystyvyys, tulosodotukset ja riskien havainnointi. Toinen kokonaisuus on mitannut aikomusta muuttaa käytöstä kartoittamalla selviytymis- ja toimintasuunnitelmia, joissa kokemus repsahdusten hallinnasta, sosiaalisesta tuesta ja omasta pysyvyydestä ovat merkittäviä tekijöitä. Kolmas kokonaisuus on mitannut toimintaa, joka todennetaan käytäntöön viedyllä fyysisellä aktiivisuudella eli liikkumisen lisääntymisenä.

Kyselyn tulosten tarkoitus opinnäytetyössä on vakuuttaa lukija Mielellään liikkumassa ryhmän vaikuttavuudesta ja havainnoida lukijalle muutosta käyttäytymisen eri osa-alueilla. Kyselyn tuloksia hyödynnetään myös opinnäytetyön tuotososassa. Tämän lisäksi kyselyn avoimien kysymysten vastaukset avaavat lukijalleen terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin opiskelijoiden ajatusmaailmaa välittömällä ja uudella tavalla, sisältäen suoria lauseita kyselyn vastuksista.

### 9.1 Motivaatio

Motivaatiossa oli nähtävissä seurannan aikana positiivista muutosta, erityisesti sisäisessä motivaatiossa. Avoimen kysymysten vastaukset osoittavat, että opiskelijoiden kokemukset omista vahvuuksista ja heikkouksista näyttävät selventyneen. Merkitys siitä, onko hyvä vai ei, ei myöskään enää ollut seuranta ajan edetessä liikkumisen kannalta merkitystä. Avoimen kysymyksen vastauksista ilmenee, että opiskelijat ovat arvioineet pystyvyyttä seuranta-ajan eri vaiheissa eri tasoilla. Ensimmäisessä kyselyssä pystyvyyttä arvioitiin selkeästi enemmän fyysisellä tasolla, tuomalla esille asioita, joita konkreettisesti osaa tehdä. Kyselyssä tuli esille muutama hyvin samankaltainen vastaus:

*”Olen hyvä palloilulajeissa, lenkkeilyssä, venyttelyssä, joogassa ja yleisurheilulajeissa. Heikoilla tunnun olevani lihaskuntoharjoitteluissa, nopeatempoisissa lajeissa (esim.pumppi), tanssissa ja pitkissä juoksumatkoissa (koska hengästyn nopeasti)”*

Kolmannessa kyselyssä sen sijaan psyykkinen ja sosiaalinen taso korostuvat. Tästä osoituksena muutama suora lainaus seuranta-ajan lopussa lähetetyn kyselyn vastauksista.

*” Olen hyvä kokeilemaan ja oppimaan uutta, esimerkiksi koreografioita. Haluan pysyä aktiivisena, mutta en halua harrastaa liikuntaa vain liikunnan takia. Olen siksi huono pitämään kiinni tiukoista liikuntasuunnitelmista.”*

*” Ajattelen, että se ei ole minulle niin merkityksellistä, missä olen hyvä tai olen/en ole vahvoilla, vaan se, että ylipäättään liikun, vaikka en olisi k.o. asiassa hyvä”.*

Kyselyssä arviointiin perustuvat vastaukset sekä avoimen kysymyksen vastaukset todentavat opiskelijoiden uskomuksen liikkumisen vaikutuksesta hyvinvointiin ja terveyteen lisääntyneen. Opiskelijoiden pystyvyydessä on myös tapahtunut positiivisia muutoksia avoimen kysymyksen vastausten perusteella. Toisaalta arviointiasteikkoon perustuvien kysymysten perusteella motivaatiota tukevan koetun pystyvyyden keskiarvo oli hieman laskenut. Opiskelijoiden liikkumiseen liittyvät tavoitteet muotoutuivat seuranta-ajan edetessä konkreettisemmiksi, samalla myös pystyvyys tavoitteiden saavuttamiseksi lisääntyi. Avoimia kysymyksiä tarkasteltaessa tavoitteista pystyi erottamaan selkeitä teemoja. Seuranta-ajan alussa lähetettyjen kyselyn vastauksissa suurina teemoina nousi säännöllisyys liikkumisessa, toisena painonpudotus, ja kolmantena liikkumisen mielekkyys. Vastauksista on myös havaittavissa ongelmia psyykkisellä tasolla, kuten epävarmuutta, ahdistusta ja negatiivisuutta tavoitteiden saavuttamisesta ja tulevista muutoksista.

*”Toivon että saan ylläpidettyä hyvää fiilistä ja rytmiä arjessa, etten vaipuisi takaisin laiskotteluun ja stressin täytteiseen arkeen. Haluaisin jatkaa harrastusta jonka jätin kesken oman epävarmuuteni vuoksi, mutta voi olla että kynnyks palata on jo paisunut kiinan muuriksi.”*

*”Yritän harrastaa hyötyliikunnan lisäksi hengästyttävää liikuntaa ainakin kolme kertaa viikossa, esimerkiksi ryhmäliikuntoja tai lenkkeilyä.”*

Seuranta-ajan alussa lähetettyjen kyselyiden vastauksien tavoin myös seuranta-ajan lopussa saaduissa vastauksissa tavoitteissa oli erotettavissa vastaavia teemoja. Näistä ensimmäisenä oli liikkumisen ilo, toisena liikkumisen säännöllisyys ja kolmantena konkreettisen liikuntalajin tai liikkumismuodon harrastaminen. Seuranta-ajan edetessä vastauksissa liikkumismuotona erityisesti arki/hyötyliikunta nousi vahvasti esille. Vastauksissa oli havaittavissa pystyvyyttä ja päättäväisyyttä.

*”Pitää kiinni uudesta viikottaisesta harrastuksesta ja päästä harrastamaan sitä välillä useamminkin, osallistua tapahtumiin ja tutustua sen kautta ihmisiin. Harkita autoilun vähentämistä ja uuden pyörän hankkimista.”*

*”Kuntosaliohjelma, jonka saimme ryhmän aikana, on tarkoitus ottaa käyttöön. Lisäksi menen serkkuni kanssa pelaamaan sulkapalloa. Lähdereissut polkupyörällä.”*

*”Toivon että liikkuisin päivittäin. En vain siksi että on pakko, vaan sen takia että haluan.”*

Motivaatiota tukeva kolmas kokonaisuus liittyi riskien havainnointiin. Kyselyn arviontiin perustuvista ja avoimen kysymyksen vastauksista selviää, että opiskelijat olivat jo ryhmätoiminnan alussa hyvin tietoisia vähäisen liikkumisen aiheuttamista terveydellisistä riskeistä. Kyselyn vastaukset todentavat opiskelijoiden kokemuksen siitä, että oma sen hetken liikkuminen vaikutti koko seurannan ajan vähemmän negatiivisesti heidän terveyteen ja hyvinvointiinsa. Toisin sanoen opiskelijoiden liikkuminen lisääntyi seuranta-aikana sen verran, että opiskelijat eivät enää kokeneet vähäisen liikkumisen uhkaavan hyvinvointiaan ja terveyttään merkittävästi.

Ensimmäisen kyselyn avoimen kysymyksen vastuksista nousi erityisesti esille psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät riskit. Opiskelijat kokivat ja uskoivat vähäisen liikkumisen vaikuttavan erityisesti negatiivisesti itsetuntoon ja mielialaan. Vähäinen liikkuminen sai myös tuntemaan syyllisyyttä ja ahdistusta.

*”Mahdollisesti. Olen ainakin kokenut ahdistusta ja väsymystä paljon viime aikoina ja syylistän itseäni liikkumattomuudesta, laiskuudesta. Painoon ei vielä ole juurikaan vaikuttanut, mutta pelkään että kun ikää tulee niin kilojakin kertyy (mitä jopa pelkään itsetuntoni kannalta). Fyysinen kunto voisi olla paljon parempikin toisaalta.”*

*”Tällä hetkellä olen ns. hamsterin pyörässä tämän asian suhteen. Koska olen ollut n. kolmen vuoden ajan keskivaikeasti masentunut, en ole kertakaikkiaan jaksanut liikkua. Toisaalta tiedostan että liikunta auttaisi minua myös psyykkisen hyvinvointin suhteen, mutta jaksamattomuus ja negatiiviset ajatukset aiheuttavat lamaan-tumista. Toisin sanoen olen tilanteessa jossa huono olotilani ruokkii huonoja tottumuksiani. Tiedostan että tästä tilanteesta tulisi pyrkiä pois, vaikka prosessi voi kestää hyvinkin kauan.”*

*”Vähäinen liikkuminen on selkeästi vaikuttanut ainakin psyykkiseen hyvinvointiini. Esimerkiksi liikuin aiemmin huomattavasti enemmän ja siihen aikaan verrattuna itsetuntoni on nyt huonompi.”*

Seuranta-ajan edetessä opiskelijoiden huomio riskeistä oli siirtynyt liikkumisen tuomiin positiivisiin vaikutuksiin. Vastauksista nousi edelleen liikkumisen vaikutus psyykkiseen

hyvinvointiin. Isompina teemoina opiskelijat nostivat liikkumisen myötä lisääntyneen energian ja kohentuneen mielialan. Omatoimijakson jälkeen lähetetyn kyselyn vastauksista nousi esille myös konkreettisia liikkumismuotoja, joiden opiskelijat kokivat edistävän hyvinvointiaan.

*”Joo, tiibetiläiset liikkeet aamulla ja lähdereissut + avanto vaikuttavat hyvin selkeästi hyvinvointiani lisäävästi.”*

## **9.2 Aikomus**

Aikomus lisätä liikkumista kasvoi seuranta-aikana. Kyselyn arviointiin perustuvien vastausten perusteella opiskelijoiden valmius tehdä valintoja omassa arjessa liikkumisen edistämiseksi sekä kokemus esteiden ylittämiseksi olivat korkeimmillaan heti ryhmätöinnin loputtua. Koettuja esteitä tarkasteltaessa motivaatio ja ajanpuute sekä kiire nousivat esille keskeisinä teemoina koko seuranta-ajalla. Liikkumisen esteiden ylittämiseksi opiskelijat kokevat aikatauluttamisen, omien ajatusten hallinnan ja itsearmon merkityksellisiksi. Hyviksi koettuja keinoja edistää omaa liikkumista arjessa olivat hyöty- ja arkiliikunta, kaverin kanssa liikkuminen ja aikatauluttaminen. Opiskelijat kokivat ympäristön yhä enemmän tukevan liikkumistaan, ja löysivät liikkumismuotoja, joiden parissa jatkavat liikkumista.

Seuranta-ajan alussa omaa liikkumista edistettiin arkiliikunnalla, aikatauluttamalla ja liikkumalla kavereiden kanssa. Seuranta-ajan edetessä tämän kysymyksen vastauksissa pääpaino pysyi edelleen arki- ja hyötyliikunnassa, mutta painoarvoa sai myös ”fiilis liikkuminen”, konkreettiset harrastukset, nopeat liikkumispyrähdykset ja ennakointi. Opiskelijat näkivät seurannan edetessä mahdollisuuden yhdistää liikkumisen ja kaverit, joka vei painoarvoa pois aikatauluttamiselta. Opiskelijat nimesivät liikkumisen edistämiseksi harrastuksia ja KKL:n tarjoamia ryhmäliikuntatunteja, jossa voivat liikkua. Seuranta-ajan lopussa liikkumista edistävät valinnat olivat luovempia ja moniulotteisempia, eikä niissä ollut enää tilaa tekosyille.

*”Valita liikunnan esim. kotons olon sijaan. Ei vie edes paljoa aikaa!”*

*”Aion merkitä liikkumiskertoja kalenteriin etukäteen, sekä yrittää tehdä liikunnasta säännöllisempää. Aion myös ottaa jo yliopistolle ja töihin treenikampeet mukaan, jotta kynnys lähteä päivän jälkeen liikkumaan olisi matalampi.”*

*”Päättää lähteä liikkumaan ja heittäytyä lattialle liikkumaan. Tanssia musiikin tahdissa missä tahansa.”*

Koetuista esteistä noin puolet olivat sisäisiin tekijöihin ja puolet ulkoisiin tekijöihin liittyviä esteitä. Koetuiksi esteiksi nousi isoimpana teemana motivaatio ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Opiskelijat nimesivät esteiksi huonon itsetunnon, kokemuksen omasta pystyvyydestään sekä sosiaalisen ympäristön, kuten kavereiden puutteen. Myös sairauksia oli nimetty esteiksi. Seuranta-aikana oli nähtävissä pientä muutosta koetuissa esteissä. Painoarvoa motivaatioon liittyvien esteiden lisäksi sai ajan puute sekä kiire.

*”Suurimpana esteenä koen oman itsetunnon. Liian usein tulee mieleen, että olen liian iso tai liian huonokuntoinen edes kokeillakseni jotain lajia. Lisäksi tulee ajatelleeksi sitä, mitä muut ajattelevat minusta.”*

*”Omat ajatukset ja muihin vertailuni, jotka nostavat kynnyksen lähteä kokeilemaan korkeakoululiikunnan ryhmätunteja korkealle. Koen että kuntoni on todella huono ja se hävettää minua, ja laskee itsetuntoani jolloin pienet takapakit liikkumisen suhteen nousevat myös suuremmiksi kuin ovatkaan, lisäten kynnystä lähteä liikkumaan. Aikaisemmin myös liikuntatarran hinta tuntui aika korkealta, joten en hankkinut sitä ja lähtenyt jumppiin yms.”*

Esteiden ylittämiseksi kyselyn vastauksista nousi esille aikataulutusta, suunnittelu ja sisäiseen motivaatioon liittyviin tekijöihin vaikuttaminen, itsearvio, ja liikkumisen harrastaminen pieninä annoksina. Seuranta-ajan alussa pääpaino oli selkeästi sisäiseen motivaatioon vaikuttavissa tekijöissä ja aikatauluttamisessa.

*”Sisäinen dialogin kääntäminen tietoisesti positiivisempaan suuntaan esim. ihan vain kiinnittämällä haitallisiin ajatuksiin huomiota ja paremmin tiedostamalla niistä, kirjoittamalla omia ajatuksia ja epävarmuuksia auki päiväkirjatyypillisesti ja puhumalla niistä ystävien kanssa. Myös jonkinlaisen haasteen luominen itselle liikkumisen suhteen: esim. pieniä tavoitteita jokaiselle viikolle tms.”*

*”Voisin olla armollisempi itselle, ja keskittyä omaan hyvinvointiin ja näin laskea kynnystä lähteä liikkumaan ryhmätunneillekin.”*

Seuranta-ajan edetessä opiskelijat eivät enää kokeneet sisäiseen motivaatioon vaikuttavien tekijöiden olevan liikkumisen esteitä. Esille nousi uusia tapoja toteuttaa liikkumista ja erilaisia liikkumismuotoja. Liikkumisen ennaltsuunnittelu, kaverit ja välineet liikkumiseen vähensivät myös kokemusta esteistä. Korkeakoululiikunnan palvelut ja liikkumiskaverit, olivat asioita, joiden kanssa esteet voidaan ylittää.

*”Liikunnan aikataulutusta, liikunnan ujutus pieninä annoksina kiireisimpiinkin päiviin.”*

*”Aikatauluttamisen suhteen, voisin kirjoittaa kalenteriin etukäteen mistä mihin on esim. lenkin vuoro. Täytyy myös investoida parempiin lenkkivaatteisiin, että pystyy mennä säällä kuin säällä.”*

*”Energisoivan musiikin kuuntelu auttaa joskus ja sen avulla voi innostua esim. tanssimaan tai lähtemään lenkille.”*

*”Sulkapallo. Jännitin etukäteen niin, että meinasi jättää tulematta. Nyt ajattelen, että voisin lähteä pelaamaan sitä kaverin kanssa.”*

Opiskelijoiden kokemus hyvistä liikkumispaikoista ja liikkumista tukevasta sosiaalisesta ympäristöstä muuttui seuranta-aikana. Opiskelijat osasivat nimetä jo seuranta-ajan alussa paikkoja, joissa voi liikkua. Esille nousi pääasiassa kaupungin tarjoamia ulko- ja sisäliikuntapaikkoja. Liikkumispaikkojen nimeäminen tapahtui hyvin yleisellä tasolla ilman, että niistä olisi voinut tunnistaa henkilökohtaisia suosikkeja. Seuranta-ajan alussa muutama opiskelija nosti esille myös Liikunnan rakennuksesta löytyviä paikkoja ja Korkeakoululiikunnan.

Seuranta-ajan edetessä opiskelijoiden vastauksista nousi selkeästi esille henkilökohtaiset kokemukset eri liikkumismuodoista ja tunteista, korkeakoululiikunnan spesifit tunnukset saivat mainintoja, eikä kaupungin liikkumispaikkoja enää mainittu. Seuranta-ajan puolella välissä eli heti ryhmätoiminnan loputtua opiskelijat nimesivät ennen kaikkea Korkeakoululiikunnan tunteja, joilla olivat käyneet ja kävivät. Seuranta-ajan lopussa opiskelijat olivat löytäneet myös Korkeakoululiikunnan ulkopuolelta itselleen sopivia liikkumismuotoja ja tapoja toteuttaa liikkumista.

### **9.3 Toiminta**

Liikkuminen lisääntyi opiskelijoilla seuranta-aikana. Seuranta ajalla opiskelijat kokivat nauttivansa liikkumisesta, omaavansa aikaa liikkumiselle, saavansa energiaa liikkumisesta ja liikkuvansa itselleen mieluisilla tavoilla enemmän seuranta-ajan lopussa kuin alussa. Korkeimmillaan nämä kokemukset olivat seuranta-ajan puolella välissä eli heti ryhmätoiminnan päätyttyä. Opiskelijat nostivat esille monipuoliset liikkumismuodot, joita olivat löytäneet ryhmätoiminnan myötä. Vastauksista nousi myös esille liikkumisen positiivinen vaikutus hyvinvointiin. Opiskelijat olivat ylittäneet itseään liikkujina ja itsetunto ja pystyvyys olivat kehittyneet. Vastauksista nousi esille myös, että ryhmän myötä opiskelijat olivat löytäneet liikkumisen muita аспектеja liikkumiseen, mm. liikkumisen iloa ja hauskuutta.

*”Olen todella kiitollinen, että pääsin ryhmään, sillä olen löytänyt ainakin jonkin asteisen ilon liikkua. Ennen pidin liikkumista pakollisena pahana (ja juuri sen takia välttelin sitä, sillä se ei ollut niin mielekästä), niin nykyään se on vain yksi uusi hyvän olon lähde omaan elämään.”*

*”Vahvistuivat. Liikuntäärä ei ehkä noussut, mutta liikuntamuoto monipuolistuu ja sain lisää rohkeutta liikkua eri tavoin.”*

*”Käyn säännöllisesti pilateksessa ja pääsin kokeilemaan telinevoimistelujuttuja, mistä jäi vielä pieni kipinä, jota ehkä myöhemmin voin yllyttää liekkeihin. Olen lähtenyt mieluummin kävelylle nätillä ilmalla, en vastustele niin hirveästi.”*

## 10 Tuotos

Tuotoksessa tuodaan esille erityisesti niitä asioita, joita tulee huomioida liikunnallisesti passiivisten ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien liikuttamisessa. Tuotoksessa huomioidaan erityisesti liikunnallisesti passiiviset liikkujaryhmät ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tarpeet sekä pohdittu keinoja heidän liikkumisen aloittamisen madaltamiseen. Tuotoksella pyritään puhuttelemaan korkeakoulujen eri toimijoita, joka osaltaan edistää toimijoiden yhteistyötä ja palveluketjun toteuttamista. Tuotoksessa esitellään kyselystä esille tulleita johtopäätöksiä ja nousseita ydinasioita, apukeinoja toimintamallien sekä käytänteiden suunnitteluun ja toteutukseen. Näiden lisäksi vielä arvioidaan Jyväskylän korkeakoululiikunnan palveluiden sopivuutta terveytensä kannalta liian vähän liikkuville korkeakouluopiskelijoille.

### 10.1 Kyselystä tehdyt johtopäätökset ja esille nousseet ydinasiat

Kyselystä tehtyjen johtopäätösten ja esille nousseiden ydinasioiden on tarkoitus puhutella organisaation eri toimijoita. Tarkoitus on auttaa pohtimaan ja kehittämään erilaisia ratkaisuja liikunnallisesti passiivisten tai terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien opiskelijoiden liikuttamiseksi.

**Liikkumiseen liittyvät esteet:** Liikkumiseen liittyvät esteet ovat moniulotteisia. Liikkumattomuuteen liittyy huonon fyysisen kunnon lisäksi psyykkiset ja sosiaaliset kokemukset. Masennus, huono itsetunto, vertailu ja negatiiviset ajatukset vaikuttavat opiskelijoiden liikkumiseen negatiivisesti. Myös kavereiden ja ajan puute sekä vieraat liikkumisympäristöt asettavat omat haasteensa liikkumaan lähtemiselle.

**Esteiden ylittäminen:** Opiskelijat kaipaavat apua koettujen esteiden ylittämiseen erityisesti psyykkisellä, mutta myös sosiaalisella tasolla. Itsearmon, kavereiden ja aikataulutuksen koettiin auttavan esteiden ylittämisessä.

**Liikkumismuoto:** Liikkumiseen liittyy ennakkoluuloja ja se mielletään helposti tietynlaiseksi, mikä saattaa nostaa kynnystä liikkua. Liikkumismuotoja on monenlaisia ja tämän oivaltaminen voi edesauttaa liikkumista. Kaikenlainen pyrähtely sekä tanssahtelu ilman sen tarkempia määritelmiä ovat omiaan lisäämään liikkumista. Liikkuminen selkeästi lisääntyi, kun oma mieluinen liikkumismuoto löytyi.

**Tutustuminen erilaisiin yksilöihin:** Ihmiset ovat erilaisia. Täten emme voi tarjota yhtä ratkaisumallia tai toimintatapaa kaikille. Erilaisten toimintamallien ja ratkaisujen löytäminen

edellyttää kohdejoukkoon ja sen yksilöihin tutustumista toimivien ratkaisumallien löytymiseksi.

**Motivaatio:** Liikkumisen lisäämiseksi sisäisen motivaatioon vaikuttavilla tekijöillä on vaikutusta liikkumiseen. Erityisesti opiskelijoiden koetulla pystyvyydellä on merkitystä aikomuksesta toimintaan siirryttäessä. Huomionarvoista on myös tukea opiskelijan yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka osaltaan selittää tarvetta saada liikkumiskavereita. Erityisesti vahvistamalla psyykkisen ja sosiaalisen tason pystyvyyttä voidaan vaikuttaa positiivisesti aikomuksen konkretisoitumista toiminnaksi eli liikkumiseksi.

**Kokemukset ja kokemusten analysointi:** Ihmiset kokevat asioita eri tavoin. Kokemukset ovat aitoja tuntemuksia, eikä niitä tule vähätellä. Yksilöiden kokemukset omista voimavaroista ovat avainasemassa liikkumisen ja terveyden edistämisessä. Opiskelijoita voi kannustaa kokemusten reflektointiin ja analysointiin, jonka myötä kokemuksiin voidaan vaikuttaa.

**Terveysriskeistä tiedottaminen:** Riskeistä kertominen on todennäköisesti turhaa. Opiskelijat tiedostavat vähäiseen liikkumisen liittyvät terveysriskit ja kuinka ne vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opiskelijat kokevat syyllisyyttä ja huonoa itsetuntoa vähäisestä liikkumisesta, jotka pahimmassa tapauksessa lamauttaa heitä entisestään.

## 10.2 Apua käytänteiden ja toimintamallien suunnitteluun ja toimeenpanoon

Mielellään liikkumassa -ryhmän vieminen sellaisenaan korkeakoulujen käytäntöön voi olla haastavaa. Mielellään liikkumassa- ryhmän soveltaminen korkeakoulukohtaisesti voi helpottua hyväksi käyttäen seuraavia lainalaisuuksia käytänteiden ja toimintamallien suunnittelussa ja toimeenpanossa.

**Prosesseihin perustuvat elintapamuutosmallit:** Prosesseihin perustuvat elintapamuutosmallit ovat hyviä apuvälineitä tukemaan terveyttä edistävää muutuskäyttäytymistä. Mielellään liikkumassa ryhmässä opiskelijoiden lisääntyneeseen hyvinvointiin ja liikkumiseen on selkeästi vaikuttanut ryhmän prosessimainen luonne sekä käytetyt terveyskäyttäytymisen muutosta tukevat mallit. Kyselyn vastaukset todistavat prosessimaisen työskentelyn edistävän positiivisia muutoksia opiskelijoiden ajatusmaailmassa, joka on vaikuttanut liikkumiseen positiivisesti.

**Moniammatillinen- ja alainen yhteistyö:** Korkeakouluhenkilöstön sekä muiden tahojen osaamispääoman kattava hyödyntäminen on perusteltua. Toiminnan vaiheita voidaan

jakaa korkeakoulun sisällä eri toimijoille ja osaajille. Käytänteet ja toiminta voivat saada uusia ulottuvuuksia, kun hyödynnetään eri alojen substanssiosaamista. Mielellään liikkumassa-ryhmän toteuttaminen on edellyttänyt henkilöresursseja ja moniammatillista yhteistyötä. Opiskelijoiden tavoittamisessa, työskentelymenetelmien valinnassa ja toiminnan käytäntöön viennissä sekä ohjaamisessa moniammatillisuus- ja alainen yhteistyö ovat olleet avain asemassa.

**Vertaistuki ja vertaisryhmät:** Vertaistuen on osoitettu lisäävän hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa. Vertaistoiminta perustuu osallistujien samankaltaisiin kokemuksiin, jota myös Mielellään liikkumassa-ryhmässä hyödynnettiin. Vertaistoimintaa voi hyödyntää erilaisissa ryhmissä sekä ryhmän ohjauksessa. Erilaisten ryhmät ovat myös oiva tapa saattaa vertaiset yhteen. Optimaalisen vertaistuen saamiseksi on hyvä pohtia ryhmän kokoa. Pienryhmät ovat omiaan vaikuttamaan opiskelijoiden motivaatioon, tyytyväisyyteen ja osallistumiseen. Mielellään liikkumassa-ryhmän toiminta perustui vertaistuelliseen toimintaan. Vertaistuellista toimintaa hyödynnettiin verkkoryhmässä sekä liikkumistapaamisilla.

### 10.3 Jyväskylän Korkeakoululiikunnan arviointi

Liikkumistapaamisten myötä korkeakoululiikunnan palvelut ja tunnukset ovat tulleet tutuiksi. Opiskelijoilta on myös saatu välitöntä sanallista sekä kirjallista palautetta korkeakoululiikunnasta. Korkeakoululiikunnan (KKL) on ollut ajatuksena toimia Mielellään liikkumassa-ryhmätoiminnan jatkumona, joka on vaikuttanut arviointiin ja ideoiden luovimiseen tässä työssä. Arvioinnin on tarkoitus saada korkeakoululiikunnan palveluista vastaavia pohtimaan palveluiden tuottamisessa Mielellään liikkumassa-ryhmän, terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia sekä liikunnallisesti passiivisia opiskelijoita.

**Markkinointi ja segmentointi:** Korkeakoululiikunnan palveluita ei ole segmentoitu. Asiakaskuntaa ei ole jaoteltu, eikä markkinointia ole täten ole voitu kohdentaa. Täten palvelut eivät välttämättä saavuta tarkoituksenmukaisesti oikeaa kohderyhmää. Tästä löytyy viitteitä kyselyn vastauksista. Opiskelijat eivät osoittaneet tietämystään ryhmän alussa lähetetyn kyselyn vastauksissa Korkeakoululiikunnan palveluista tai tuntitarjonnasta. Korkeakoululiikunnalta kuitenkin löytyy kursseja, jotka ovat erityisesti suunnattu vasta-alkajille ja vähän liikkuville opiskelijoille. Kurssien nimet ja kuvaukset eivät anna osviittaa kurssin tarkoituksesta ja tämä voi olla syy siihen, että palvelut ovat jääneet huomaamatta ryhmään kuuluvilta opiskelijoilta.

Voisiko nettisivuilla olla esimerkiksi selkeä paikka, jonne on kerätty aloitteleville liikkujille suunnattuja palveluita ja tunteja?

**Liikuntatilat:** Liikuntatilat pelottavat ja liikuntaympäristö saattaa aiheuttaa ahdistusta opiskelijoissa. Tilat ovat vaikeasti löydettävissä puutteellisten opastusten vuoksi. Ryhmäliikuntatunteihin liittyvistä käytänteistä ei kerrota missään. Nämä puutteet aiheuttivat konkreettisilla liikkumistapaamisilla huolta opiskelijoissa. Kyselyn vastauksista käy ilmeni, että opiskelijat eivät olleet käyneet Liikunnan rakennuksessa, jossa suurin osa Korkeakoululiikunnan tunteista pidetään ennen ryhmätoimintaa. Tähän on voinut vaikuttaa juuri nämä mainitut asiat.

Voisiko ongelman ratkaista selkeillä opasteilla ja ohjeistuksilla? Voisiko tuntien ohjaajat noutaa opiskelijat ennalta sovitulta tutulta paikalta?

**Eri tasoiset tunnit:** Tunnit ovat intensiteetiltään tasoltaan melko samanlaisia. Pääsääntöisesti tunnit ovat fyysisesti raskaita. Tuntikuvauksia lukiessa tasoissa näyttäisi olevan eroja, mutta tunteilla tämä ei näy. Tunnit ovat myös koreografiselta vaativuustasoltaan melko haastavia. Koreografisen vaativuustason opiskelijat toivat esille liikkumistapaamisten yhteydessä. Kyselyn vastaukset osoittavat, että opiskelijat pelkäävät kuntonsa petteävän sekä ajautuvat helposti vertailemaan. Tuntien korkea intensiteetti sekä koreografisuus voivat edesauttaa myös vertailua. Tämän johdosta tuntien tasot Mielellään liikkumassa – ryhmän kaltaisille opiskelijoille eivät välttämättä ole optimaalisia.

Voisiko ohjauksella vaikuttaa kokemukseen tunnin koreografisesta vaativuudesta? Voisiko tuntien tasoa tuoda esille ryhmäliikuntakalenteriin? Kuinka tunnit saadaan vastaamaan tuntikuvauksia?

**Erilaisia tunteja:** Lähtökohtaisesti tunnit suunnitellaan ja toteutetaan liikunnan näkökulmasta. Tuntien ensisijainen tavoite on saada aikaan kehossa fysiologisia vaikutuksia. Ryhmäliikunnasta puuttuu tunnit, joissa fyysinen vaste on toissijainen asia ja liikkumisen ilo on avainasemassa. Kyselyn vastaukset osoittivat, että liikkuminen ja sen tuomat vasteteet fyysisyydelle ei välttämättä motivoi opiskelijoita lähtemään liikkeelle. Liikkumiseen innostaa tämän sijaan ilo ja hauskuus sekä kokonaisvaltainen hyvä olo.

Voisiko tarjonta sisältää tunteja, joissa ensisijainen tavoite ole haastaa kehoa fyysisesti? Voisiko tarjonnasta löytyä leikkimielisen pelailun kaltaisia liikkumismuotoja?

**Tuntien kesto:** Ryhmäliikuntatuntien kesto on poikkeuksetta 60 minuuttia. Tätä kohdeyhmää silmällä pitäen myös 30 minuutin tunteilla voisi olla kysyntää 60 minuuttia kestävien tuntien ohelle. Tämä voisi madaltaa kynnystä osallistua erityisesti opiskelijoilla, joiden on vaikea löytää aikaa liikkumiselle. Kyselyn vastaukset ilmentävät, että liikkuminen pieninä annoksina koetaan mukana ja motivoivana. Myös kokemus kiireestä ja aikatauluista puoltaisivat 30 minuutin tunteja

## 11 Pohdinta

Opinnäytetyön rajaus ja kirjallinen tuottaminen asettivat haasteita. Sen myöntäminen, että kaikkea ei voi eikä tarvitse tietää, olisi ollut viisautta työtä tehdessä. Oma mielenkiinto ja innostus opinnäytetyössä käsiteltävään ilmiöön johti asioiden liian laajaan tarkasteluun. Laajan tarkastelun myötä punaisen langan löytäminen opinnäytetyöhön vaikeutui. Työtä aloittaessa olisi siis pitänyt miettiä tarkemmin, mihin opinnäytetyöllä pyritään.

Suurimmat haasteet ovat liittyneet opinnäytetyön tavoitteisiin ja opinnäytetyössä esiteltyyn kyselyyn. Alun perin opinnäytetyön tavoitteena oli purkaa sekä tulkita kyselyn tuloksia. Tulosten tulkinnan myötä oli tarkoitus erotella Mielellään liikkumassa- ryhmässä käytössä olleita toimivia ja ei toimivia käytänteitä. Opinnäytetyö prosessin edetessä ajatus toimivista ja ei toimivista käytänteistä muuttui. Oivallus siitä, että yhtä toimivaa mallia tai oikeita ja väärinä käytänteitä kyseiselle kohdejoukolle ei ole. Heräsi myös kysymys, että mitä hyötyä on vain purkaa ja tulkita kyselyä? Nämä oivallukset ovat tulleet opinnäytetyöprosessin aikana ja vaikuttanut työssä tavoitteiden lopullisen muodon löytymiseen. Ajatus kärjistyi kysymykseen; Onko olemassa erikseen toimivia ja ei toimivia käytänteitä? Työssä ei haluttu määritellä sitä, mikä toimii ja mikä ei. Tämän seurauksena työn tavoite on hakenut muotoaan pitkään, jonka johdosta työn hiominen lopulliseen muotoon venyi viime metreille.

Kysely ei tukennut opinnäytetyötä parhaalla mahdollisella tavalla. Kysely muotoiltiin niin varhaisessa vaiheessa, jo ennen Mielellään liikkumassa ryhmän alkua, että sen hyödyntäminen opinnäytetyön lopullisten tavoitteiden puitteissa on ollut vaikeaa. Kyselyn kysymysten myötä on saatu paljon informaatiota, jota ei ole ollut helppo analysoida ja tarkastella opinnäytetyön tavoitteiden toteutumisen näkökulmasta. Kyselyä ole pystytty hyödyntämään optimaalisesti. Kyselyä olisi voitu miettiä tarkemmin sen tulosten tulkinnan kautta.

Tämän opinnäytetyö on erittäin ajankohtainen. Työllä vastataan ajankohtaiseen yhteiskunnalliseen ongelmaan, minkä opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus jo osoittaa. Myös uusin FinTerveys (2017) tutkimustulokset osoittavat, että työikäisten pitkään jatkunut positiivinen terveydentila on pysähtynyt ja mm. masennus lisääntynyt. Korkeakoulut instituutioina ovat myös otollinen paikka vaikuttaa tähän ongelmaan ennaltaehkäisten tulevaisuuden työikäisiin liittyviä kansanterveydellisiä ongelmia ja alkanutta negatiivista suuntaa.

Korkeakouluilla on nyt otollinen aika kehittää toimintaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tai liikunnallisesti passiivisten opiskelijoiden liikkumisen edistämiseksi. Opetus-

ja kulttuuri ministeriö on myöntänyt Korkeakoululiikuntaan ja sen kehittämiseen lähes 260 000€ (OLL 2018b). Tämän opinnäytetyön tuotokset on mietitty käytännönläheisesti ja täten ne ovat helposti sovellettavissa helposti korkeakoulujen käyttöön ja sen eri toimijoille.

Opinnäytetyöhön on onnistuttu keräämään monipuolisesti tietoa siitä, mitä korkeakouluopiskelijoiden liikuttaminen yleisesti sekä liikuttaminen korkeakouluissa edellyttää eri tasoilla ja toimijoilla. Valtioneuvoston, -hallinnon sekä paikallishallinnon osuus korkeakouluopiskelijoiden liikuttamisessa on olemassa ja korkeakouluopiskelijoiden liikuttaminen, erityisesti korkeakouluissa edellyttää myös tämän kokonaisuuden hahmottamisesta ja lainalaisuuksien ymmärtämistä. Työssä on esitelty myös muutosmalleja ja muita terveytensä kannalta liian vähän liikkumiseen liittyviä erityispiirteitä. Tämän laajan kokonaisuuden hahmottaminen, hallinta ja muotoileminen tähän opinnäytetyöhön onnistui mielestäni hyvin.

Opinnäytetyössä on huomioitu Korkeakoululiikuntasuosituksiset sekä linjaukset 2020. Korkeakoululiikuntasuosituksista, erityisesti kohdat G ja F (OLL 2013) on pyritty huomioimaan opinnäytetyön tuotososassa. Opinnäytetyön tuotososaan nostetut ajatukset ja huomiot tukevat osaltaan linjauksia 2020. Työllä on pyritty välittämään viestiä, että eri toimijoiden osallistuminen ja osallistaminen terveysterveystapalveluketjuun on tärkeää terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden liikuttamisessa. Terveiden ja liikkumisen edistämisen tulisi perustua eri toimijoiden yhteistyöhön.

Opinnäytetyö on suunnattu ensisijaisesti korkeakoulujen eri toimijoille, mutta työtä voi hyödyntää myös muut organisaatiot. Kirjallisuuskatsaus, kyselyn tulokset sekä tuotos jättävät lukijalleen mahdollisuuden tarkastella lukemaansa omista näkökulmista ja tarpeista käsin. Työn sisältämät käytänteet eivät ole sidoksissa ympäristöön tai muuhun strukturiin. Esimerkiksi Klubitalot tai muut kuntoutuskeskukset voisivat hyötyä tämän työn sisällöstä.

Resurssit liikkumisympäristöön liittyen ja liikkumispalveluiden tuottamiseen voivat vaihdella korkeakoulujen välillä, joka on tullut esille opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksessakin. Opinnäytetyön tuotoksessa on huomioitu tämä seikka. Mielellään liikkumassa- ryhmä voi edellyttää resursseja, joita korkeakouluilla ei välttämättä ole käytössä. Tämän vuoksi opinnäytetyön tuotoksiin on kerätty ideoita erilaisista toimintamalleista ja käytänteistä, jotta Mielellään liikkumassa- ryhmän kaltaista toimintaa voidaan toteuttaa jollain tasolla.

Tämä opinnäytetyö on avartanut silmiä monelta kantilta. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen ja Mielellään liikkumassa –ryhmän myötä ymmärrys terveytensä kannalta liian

vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden liikkumiseen liittyvistä erityispiirteistä on lisääntynyt. Kirjallisuuskatsaus on lisännyt tietämystä terveyden edistämisen muutosmalleista sekä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien liikuttamisessa huomioitavista erityispiirteistä. Erilaisten toimintamallien ja liikkumiseen liittyvien erityispiirtein tunteminen ovat tärkeitä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien liikuttamisessa. Oivallus, että ei ole yhtä oikeaa toimintatapaa tai käytäntöä liikuttamisessa. Sen sijaan on olemassa hyväksi todettuja käytänteitä ja toimintamalleja, joita soveltamalla voidaan edistää liikkumista. Täten on hyvä hallita erilaisia muutosmalleja, jotta niitä voi ja pystyy soveltamaan käytännössä.

Mielellään liikkumassa -ryhmä on puolestaan ollut merkittävä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien opiskelijoiden ajatusmaailmaan tutustumisessa ja ajatusmaailman ymmärtämisessä. Yksilöiden ymmärtäminen on olennaista liikuttamisessa. Yksi oivalluksista on, että liikkumiseen liittyvät mielikuvat ja ajatukset ovat melko rajuja. Liikuttamisessa on olennaista ymmärtää, että ajatukset, joita ihmisillä on eivät ole totuuksia. Kannustus liikumisen uudelleen määrittämiseen omiin lähtökohtiin ja tavoitteisiin sopiviksi voi jo edistää liikkumista. Kirjallisuuskatsaus sekä Mielellään liikkumassa-ryhmä osoittavat myös, että elintapamuutosmallien yhdistäminen ja muutoksessa prosessimainen luonne luovat hyvän perustan terveystyöskäytännön muutoksen tukemiselle. Tämän työn ehdottomasti suurin anti on ollut oivaltaa nämä edellä mainitut asiat sekä lisääntynyt tietämys näiden asioiden tiimoilta. Toive on, että tämä opinnäytetyö avartaa myös lukijalleen liikkumattomuuden sekä liikkumisen lisäämiseen liittyviä ulottuvuuksia.

Terveyden ja liikkumisen edistämisessä moniammatillisuus ja -alaisuus korostuvat yhä enemmän. Liikunnallisesti passiivien tai terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tavoittamisessa, terveyttä edistävän toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä arvioinnissa eri alojen osaajien yhteistyö on lähes välttämätöntä. Tämä näkemys saa vahvistusta niin Mielellään liikkumassa-ryhmän kuin tämän työn kirjallisuuskatsauksen myötä. Terveys on moniulotteinen ilmiö, sisältäen fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen ulottuvuuden. Ihminen, joka näyttää ulospäin yhteiskunnan määritelmien mukaan terveeltä ei sitä välttämättä ole. Toisaalta taas ihminen, joka näiden määritelmien mukaan ei näytä terveeltä voi kokea olevansa terve. Esimerkiksi lihava ihminen mielletään usein epäterveeksi kuin laiha edustaa terveyttä ja hyvinvointia. Tämä on nähtävissä eri terveystieteen julkaisuissa ja mainoksissa, se ei kuitenkaan ole koko totuus. Täten myös hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä tarvitaan ymmärrystä ja osaamista näistä kaikista ulottuvuuksista.

Opinnäytetyön myötä jäädään edelleen kaipaamaan näkökulmia muutoksen kohdentamiseen. Tuleeko meidän muuttaa ympäristöä vai yksilöä? Tämän opinnäytetyön tuotokset

perustuvat pitkälti ympäristöön kohdistuviin muutoksiin, sillä mahdollisuudet korkeakouluissa vaikuttaa yksilöiden ominaisuuksiin, jotka vaikuttavat terveystyöskäytymiseen ovat mitättömät. On kuitenkin hyvä miettiä, voisiko yksilöihin vaikuttamisella saada liikkumisen ja hyvinvoinnin suhteen parempia tuloksia aikaan. Voisiko tämän huomioida korkeakoulujen resurssien jaossa jotenkin? Tähänhän Mielellään liikkumassa ryhmäkin perustui, yksilöiden huomioimiseen ja kuuntelemiseen, joka johti heidän ajatusmaailmansa muuttamiseen.

Mielellään liikkumassa- ryhmä on edistänyt verkostoitumista. Ryhmän toteutus on edellyttänyt eri toimijoiden yhteistyötä. Toimeksiantajan ja yhteistyökumppaneiden myötä Mielellään liikkumassa- ryhmä on saanut näkyvyyttä ja herättänyt eri toimijoissa kiinnostusta. Mielellään liikkumassa- hanketta esitellään tämän johdosta eri tilaisuuksissa, jotka on tuotu ilmi aikaisemmin tässä opinnäytetyössä. Mielellään liikkumassa –hankkeen esittely tulee osaltaan opinnäytetyön päätavoitetta eli jatkotutkimus- ja kehitysaiheiden kehittelyä. Koskaan ei voi tietää, jos joku kuulijoista inspiroituu ryhmän esittelyn myötä tutkimaan, suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintatapoja ja malleja korkeakouluopiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Jatkossa kehittämistyötä tullaan tekemään opinnäytetyön päätyttyä Jyväskylän liikuntatutoreiden ja liikuntatutortoiminnasta vastaavien henkilöiden kanssa. Liikuntatutoreiden on tarkoitus edistää korkeakouluopiskelijoiden liikkumista ja saada ennen kaikkea uudet opiskelijat osaksi korkeakouluyhteisöä sen liikuntakulttuurina. Liikuntatutor toiminnasta vastaavat toimihenkilöt ovat tunnustaneet, että liikuntatutortoiminta ei tällä hetkellä vastaa välttämättä parhaalla mahdollisella tavalla opiskelijoiden tarpeeseen ja toiminnan kehittäminen on ajankohtaista. Opinnäytetyöhön liittyvän keskustelun myötä kehittyi ajatus siitä, että liikuntatutoreilla voisi kokeilla opinnäytetyön tuotoksessa esitettyjä lainalaisuuksia.

Tarkoitus on jakaa tutoreille erilaisia vastuuryhmiä. Ryhmiä olisi esimerkiksi terveytensä kannalta liian vähän liikkuville opiskelijoille, liikkumisseuraa kaipaaville, palloilusta ja ryhmäliikunnasta kiinnostuneille sekä kuntosalista kiinnostuneille. Jokaisella ryhmällä olisi omat vastuututorit sekä ryhmät Facebookissa. Ryhmistä terveytensä kannalta liian vähän liikkuville suunnattu ryhmä vastaisi Mielellään liikkumassa -ryhmää. Tämän kaltainen toiminta vastaisi todennäköisesti suuremman opiskelijajoukon tarpeisiin, kun ryhmät ovat selkeästi kohdennettu ja segmentoitu. Toimintaa kokeillaan, jotta sitä voidaan taas kehittää paremmaksi.

## Lähteet

Abetz, P. & Hankonen, N. 2011. Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. Duodecim. Luettavissa:

<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo99873.pdf>. Luettu: 14.3.2018

Campushallen 2016. Active Student. Active Student is a project where we help you to get started with training and motivate and inspire you to adopt a healthier lifestyle. Luettavissa: <https://www.campushallen.se/en/training/other-activities/aktiv-student-eng>. Luettu:

28.8.2017

Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. 2017. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Juva.

Julkkari 2001. STM:n hallinnonalan avoin julkaisuarkisto. Health impact of the environment. Luettavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/90900>. Luettu 13.3.2018

Jyvaskyla.fi. Perustietoa Jyväskylästä. Luettavissa:

<http://www.jyvaskyla.fi/info/pahkinankuoressa>. Luettu 21.12.2017

Jyväskylän korkeakoululiikunta 2017. Jyväskylän korkeakoululiikunnan verkkosivut. Luettavissa: <https://www.korkeakoululiikunta.fi/fi/korkeakoululiikunta>. Luettu 21.12.2017

Kangasniemi, A., & Kauravaara 2016. Kohti muutosta. Arvo ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Liikunta ja hyvinvointi akatemia oy. Vantaa.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2002. Voimavarat käyttöön. Gummerrus kirjapaino. Helsinki.

Kauppinen, H. & Pöyry, L. 2013. Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. MAMK. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tammerprint Oy.

Kunttu, K., Pesonen T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. YTHS. Luettavissa:

[http://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT\\_2016\\_korjattu\\_final\\_0217.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf). Luettu. 1.12.2017.

Leppänen, A. 2016. "Pitäisi liikkua enemmän". Kvalitatiivinen esitutkimus vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden suhteesta liikuntaan. Ahaa, tutkimuspalvelu Anne Leppänen. Luettavissa: <http://www.oll.fi/assets/uploads/2017/11/PITÄIS-LIIKKUA-ENEMMÄN.pdf>. Luettu: 10.8.2017

Liikkuva koulu 4.12.2016. Liikkuva koulu laajenee. Kohti aktiivisia opiskeluyhteisöjä – seminaari 2/2. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=AxwzxeayZMw&t=846s>. Katsottu: 30.10.2017

Lindberg, A., 2017. Campushallen. Active student-slide show. 29.8.2017.

Lintunen, T. 2017. Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Juva.

Matikainen, J. & Manninen, J. 2000. Aikuiskoulutus verkossa. Verkkopohjaisten oppimisympäristöjen teoria ja käytäntö. Tammer-Paino. Tampere.

Möra-Leino, A. 2017. 1.9.2017. Liikuntasuunnittelupäällikkö. Jyväskylän yliopisto. Sähköposti. Jyväskylä.

Nyyti ry. 2016. Nyyti ry. Luettavissa: <https://www.nyyti.fi/yhdistys/>. Luettu 3.3.2018  
OKM 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Korkeakoulu- ja tiedepolitiikka ja sen kehittäminen. Luettavissa: <http://minedu.fi/korkeakoulu-ja-tiedelinjaukset>. Luettu. 14.3.2018.

OLL 2011. Korkeakoululiikunnan suositukset. Luettavissa: [http://www.oll.fi/assets/uploads/2012/09/Korkeakoululiikunta\\_suosituksset\\_lopullinen.pdf](http://www.oll.fi/assets/uploads/2012/09/Korkeakoululiikunta_suosituksset_lopullinen.pdf). Luettu. 1.10.2017

OLL 2018a. Korkeakoululiikuntasuosituksset. Luettavissa: [http://oll.fi/assets/uploads/2018/02/Korkeakoululiikunnan\\_suosituksset-2018\\_nettiversio.pdf](http://oll.fi/assets/uploads/2018/02/Korkeakoululiikunnan_suosituksset-2018_nettiversio.pdf). Luettu. 1.3.2018.

OLL 2018b.OKM myönsi korkeakoululiikuntaan ja sen kehittämiseen 254 700€. Luettavissa: <https://oll.fi/okm-myonsi-korkeakoululiikuntaan-ja-sen-kehittamiseen-254-700-euroa/>. Luettu:10.2.2018

Peda.net. Terveyskäyttäytymistä selittäviä malleja ja teorioita. Sosiaalis-kognitiivinen teoria. Luettavissa: <https://peda.net>. Luettu: 2.2.2018

Radtke, T., Scholz, U., Keller, R. & Hornung, R. 2012. Smoking is ok if I eat healthily: Compensatory Health Beliefs and their role for intentions and smoking within the Health Action Process Approach. *Psychology & health* vol 27. Oct. 2012. Luettavissa: <http://ezproxy.haaga-helia.fi:2181/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=fb853d0c-17a3-4f2b-b3e9-2c2d97161048%40sessionmgr4009>. Luettu: 28.12.2018

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen seura ry. Esa Print Oy. Tampere.

Saari, J., Ansala, J., Pulkkinen, S. & Mikkonen, J. 2013. Korkeakoululiikunnan Barometri 2013. Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus. Luettavissa: [http://www.oll.fi/assets/uploads/2012/09/korkeakoululiikunnan\\_barometri\\_2013.pdf](http://www.oll.fi/assets/uploads/2012/09/korkeakoululiikunnan_barometri_2013.pdf). Luettu: 1.1.2018

Schwarzer, R. 2008. Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology: An international review*, 57(1), 1-29. Luettavissa: [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x/epdf?r3\\_referer=wol&tracking\\_action=preview\\_click&show\\_checkout=1&purchase\\_referrer=www.google.fi&purchase\\_site\\_license=LICENSE\\_DENIED\\_NO\\_CU STOMER](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x/epdf?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=www.google.fi&purchase_site_license=LICENSE_DENIED_NO_CU STOMER). Luettu: 29.12.2017

Schwarzer, R. 2014. The Health Action Process Approach (HAPA). Luettavissa: <http://www.hapa-model.de>. Luettu: 19.11.2017

Schwarzer, R. 2016. Health Action Process Approach (HAPA) as a Theoretical Framework to Understand Behavior Change. Luettavissa: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2215-35352016000200119](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352016000200119). Luettu 29.12.2017.

STM 2013. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisut. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan. Julkaisuja 2013:10. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/69937>. Luettu: 15.11.2017

THL 2018. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Voimavaralähtöiset menetelmät. Luettavissa: [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset\\_menetelmat](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat). Luettu 14.3.2018

Törmänen H. 2017. 29.11.2017. Liikuntasuunnittelija. Jyväskylän yliopisto. Haastattelu. Jyväskylä.

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. WSOY.

Vuori, I., Taimela, S., Kujala, U. 2016. Liikuntalääketiede. Hansaprint oy. Vantaa 2016.

Vähäsarja, M. 2016. Jyväskylän yliopisto-opiskelijoiden liikuntaharrastus liikuntamotivaatio ja harrastuksen esteet yliopistoliikunnan palveluksessa. Luettavissa: <https://www.korkeakoululiikunta.fi/fi/tiedostot/mikael-vahasarjan-gradu.pdf>. Luettu 15.10.2017.

WHO 2018a. World health organization. Physical activity. Luettavissa: [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/). Luettu: 9.2.2018.

WHO 2018b. World health organization. Health promotion. Luettavissa: [http://www.who.int/topics/health\\_promotion/en/](http://www.who.int/topics/health_promotion/en/). Luettu: 26.2.2018.

YTHS 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Yhteenveto. Luettavissa: [http://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenveto\\_KOTT2016.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenveto_KOTT2016.pdf). Luettu: 1.11.2016

## Liitteet

### Liite 1 Kysely



NYYTI RY

# OMAA LIIKKUMISTA KOSKEVA KYSELY - MIELELLÄÄN LIIKKUMASSA - RYHMÄ

Tämä kysely kartoittaa tämänhetkistä suhdettasi liikkumiseen. Kysely toteutetaan ennen mielellään liikkumassa ryhmän alkua, sen jälkeen ja kaksi kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen. □

Kyselyssä kysytään alkuun taustatietoja, joiden avulla on mahdollista tehdä arviota kuntotilasta ennen ryhmää, välittömästi sen jälkeen ja muutaman kuukauden päästä ryhmästä. Kyselyn tuloksia hyödynnetään mielellään liikkumassa ryhmän vaikuttavuuden arvioinnissa ryhmän sisältöjen jatkokehittämisessä sekä ryhmästä tehtävissä opinnäytetyössä. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti. □

## TAUSTATIETOJA

SYNTYMÄAIKA, PV-KK-VUOSI (TÄMÄ TOIMII TUNNISTEENASI  
ERI VASTAUSAJANKOHTINA)\*

---

---

---

---

SUKUPUOLI\*

- Nainen  
 Mies  
 Muu

KOULU\*

- Jyväskylän yliopisto  
 Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
 HUMAK

MONNENKO VUODEN OPISKELIJA?\*

- Ensimmäisen  
 Tosen  
 Kolmannen  
 Neljännen  
 Viidennen  
 Jokin muu, mikä

OPISKELUALA\*

---

---

---

---

PITUUS (TÄMÄ ON VAPAAEHTOINEN TAUSTATIETO JA LIITTYY KUNTOARVION TEKEMISEEN)

---

---

---

---

PAINO (TÄMÄ ON VAPAAEHTOINEN TAUSTATIETO JA LIITTYY KUNTOARVION TEKEMISEEN)

---

---

---

---



## FYYSISEN AKTIIVISUUDEN ARVIO

VALITSE VAIHTOEHDOSTA YKSI (0-7), JOKA PARHAITEN KUUVAA YLEISTÄ AKTIIVISUUDEN TASOASI VIIMEISEN KÄHDEN KUUKAUDEN AIKANA. (MED SCI SPORT AND EXER 22:860-870)

- 0 = Vältän kävelyä ja ylimääräistä ponnistelua, esim. käytän aina lukuportaita ja kävelyn sijasta ajan autolla aina kun se on mahdollista.
- 1= Kävelen huvin vuoksi, käytän pääasiassa portaita, toisinaan harrastan liikuntaa niin, että hikoin ja hengästyn.
- 2 = Harrastan säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai teen töitä, jotka vaativat haasteellista fyysistä ponnistelua\*, 10 – 60 min viikossa.
- 3 = Harrastan säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai teen töitä, jotka vaativat haasteellista fyysistä ponnistelua\*, yli tunnin viikossa.
- 4 = Juoksen vähemmän kuin 2 km viikossa tai harrastan vähemmän kuin 30 min rasituksestaan vastaavanlaista lajia\*\*.
- 5 = Juoksen 2-10 km viikossa tai harrastan 30-60min viikossa rasituksestaan vastaavanlaista lajia\*\*.
- 6 = Juoksen 10-15 km viikossa tai harrastan 1-3 tuntia viikossa rasituksestaan vastaavanlaista lajia\*\*.
- 7 = Juoksen 15 km viikossa tai harrastan yli 3 tuntia viikossa rasituksestaan vastaavanlaista lajia\*\*.

\* Kohtuullista fyysistä ponnistelua vaativia lajeja ovat esim. golf, ratsastus, voimistelu, pöytätennis, keilailu, kuntosaliharjoittelu tai puutarhatyöt.

\*\* Rasituksestaan juoksua vastaavia lajeja ovat esim. uinti, pyöräily, soutu, naruhyppely tai muu raskaasti aerobisesti kuormittava laji kuten tennis, kori- tai käsipallo.

1. ARVIOI SEURAAVIA VÄITTÄMIÄ

	Täysin eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Täysin samaa mieltä
Pystyn vaikuttamaan omaan liikumiseeni. *		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Pystyn oppimaan uusia tapoja liikkua. *		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

KUVAILEE OMAA SUHDETASI LIIKKUMISEEN: MISSÄ OLET HYVÄ JA MISSÄ ET KOE OLEVASI VAHVOILLA?

---



---



---



---

2. ARVIOI SEURAAVIA VÄITTÄMIÄ

	Täysin eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Täysin samaa mieltä
Onnistuin lisäämään liikumistani Mielellään liikkumassa ryhmän aikana *		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Uskon, että onnistun lisäämään liikumistani lähikausien aikana. *		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Uskon, että jos onnistun lisäämään liikumistani, se vaikuttaa myönteisesti myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiini. *		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

TOTEUTUVATKO OMAT LIIKKUMISEEN LIITTYVÄT TAVOITTEESI MIELELLÄN LIIKKUMASSA -RYHMÄN AIKANA? KERRO OMIN SANOIN.

---



---



---



---

MIKÄ TAVOITE / TAVOITTEITA SINULLA ON LIIKKUMISEN SUHTEEN

A) SEURAAVIKSI KAHDEKSI KUUKAUDEKSI?

---



---



---



---

B) VUODEN PÄÄHÄN?

---



---



---



---

3. ARVIOI SEURAAVIA VÄITTÄMIÄ

	Täysin eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Täysin samaa mieltä
Nykyinen liikumiseni vaikuttaa opiskelelykseni sitä heikentävästi. *		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Nykyinen liikumiseni vaikuttaa heikentävästi hyvinvointini pitkällä aikavälillä. *		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

ONKO NYKYISELLÄ LIIKKUMISELLASI OLLUT MIELESTÄSI VAIKUTUSTA FYYSISEEN TAI PSYKKISEEN HYVINVOINTIISI?

---



---



---



---

ONKO MIELELLÄN LIIKKUMASSA -RYHMÄ VAIKUTTANUT MIELELLÄN LAILLA NÄKEMYKSIISI OMASTA HYVINVOINNISTASI? KERRO OMIN SANOIN.

---



---



---



---

4. ARVIOI SEURAAVIA VÄITTÄMIÄ

	Täysin eri mieltä													Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Olen valmis edistämään liikunistani arjessa omilla valinnoillani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	
Mahdolliset vastoinkäymiset liikumisen suhteen eivät lannista minua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	
Mielellään liikumassa -ryhmä vaikutti ajatuksini liikkumiseen liittyvistä vastoinkäymisistä ja niiden ylittämisestä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	

MILLAISIA VALINTOJA VOIT ARJESSASI TEHDÄ LIIKKUMISEN LISÄÄMISEKSI?

---



---



---



---

MILLAISET ASIAT OVAT KESKEISIMPIÄ ESTEITÄ LIIKKUMISELLESI?

---



---



---



---

NIMEÄ YKSI TAI USEAMPI TAPA, JOTA VOISIT LÄHTEÄ KOKEILEMAAN JONKUN / JOIDENKIN NIMEÄMÄSI ESTEIDEN YLITTÄMISEKSI.

---



---



---



---

5. ARVIOI SEURAAVIA VÄITTÄMIÄ

	Täysin eri mieltä													Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Lähistölläni on hyviä paikkoja liikkumiselle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	
Minulla on lähipiirissäni ihmisiä, joiden kanssa voin liikkua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	

OLETKO LÖYTÄNYT MIELELLÄÄN LIIKKUMASSA -RYHMÄN JÄLKEEN UUSIA LIIKKUMISPAIKKOJA TAI -TAPOJA? MILLAISIA?

---



---



---



---

6. ARVIOI SEURAAVIA VÄITTÄMIÄ

	Täysin eri mieltä													Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Nautin liikkumisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	
Minulla on aikaa liikkumiselle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	
Saan liikkumisesta energiaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	
Liikun itselleni miehisillä tavoilla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	

ARVIOI, MONTAKO TUNTIA VIIKOSSA TÄLLÄ HETKELLÄ LIIKUT. (MIKÄ TAHANSA FYYSSINEN AKTIIVISUUS: ESIM. LIIKUT PAIKASTA TOISEEN, T EET FYYSSISIÄ ARKIASKAREITA, LÄHDET ERIKSEEN LIIKKUMAAN)

---



---



---



---

MUUTTUVATKO LIIKKUMISTOTTUMUKSESI MIELELLÄÄN  
LIIKKUMASSA -RYHMÄN JÄLKEEN? MITEN?

---

---

---

---

MITÄ MUUTA HALUAISIT SANOA LIIKKUMISESTASI?

---

---

---

---

Kiinnostaisiko sinua kirjoittaa tarina ryhmän herättämistä kokemuksista tai ylipäänsä liikumiseen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Tekstin ohella tarinan voi kertoa myös muulla tavoin, kuten videona, sarjakuvana tms. Tarina julkaistaan Nyyti ry:n verkkosivulla <https://www.nyyti.fi/tarinat/>. Jos kiinnostuit, niin jätä yhteystietosi alle ja jutellaan asiasta lisää.

YHTEYSTIETONI:

---

---

---

---

## BUUSTIA OMANNÄKÖISEEN LIIKKUMISEEN JA KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN.

### - TULE MUKAAN "MIELELLÄÄN LIIKKUMASSA" -RYHMÄÄN!

Opiskelija Jyväskylänseudulla: Aloitatko liikkumisen arjessasi aina vain uudelleen? Alkuinnostus syttyy, mutta parin viikon jälkeen kaikki motivaatio lopahtaa. Tai tuntuuko jo aloittaminenkin mahdottomalta jutulta? **Mielellään liikkumassa** -ryhmä on juuri Sinulle.

#### Jos tunnistat, että:

- liikkumisen aloittaminen on sinulle vaikeaa tai
- liikkumisen ylläpitäminen pysyvästi tuntuu mahdottomalta tai
- haluaisit löytää sopivan tasapainon liikkumiselle osana opiskelija-arkea

kannattaa sinun ilmoittautua ryhmään. Ryhmässä yhdistyvät matalankynnyksen nettiryhmä-keskustelut sekä ilmaiset lajikokeilut tuetussa ja ohjatussa ympäristössä.

#### Osallistumalla ryhmään:

- Pääset juttelemaan liikkumisen haasteista sekä testaamaan ilmaiseksi erilaisia liikuntamuotoja muiden ryhmäläisten ja ohjaajan kanssa
- Saat loppusyksyksi käyttöösi liikuntatarran, jolla voit käydä ryhmän ulkopuolellakin vapaasti osallistumassa Jyväskylän korkeakoululiikunnan palveluihin
- Saat mahdollisuuden löytää omanlaisesi suhteen liikkumiseen tavalla, joka tukee hyvinvointiasi ja jaksamistasi arjessa kokonaisvaltaisesti

**Ryhmä alkaa 16.10 ja päättyy 8.12.** Ryhmä on tarkoitettu Jyväskylänseudun yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Sen järjestävät yhteistyössä Nyyti ry, Jyväskylän yliopisto sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

LUE LISÄÄ JA [ILMOITTAUDU MUKAAN: NYITI.FI/OPISKELIJOILLE/RYHMAT](https://nyyti.fi/opiskelijoille/ryhmat)



## Liite 3 Mielellään liikkumassa -ryhmän aikataulu

Mielellään liikkumassa -ryhmä 16.10. - 8.12.2017

Aikataulu

Viikko	Nettiryhmän aiheita	Aika	Liikkumista yhdessä	Paikka	Aika
42	Esittäytymistä ja ryhmään tutustumista	Juttelua pitkin viikkoa	-		
43	Millainen on mun tapa liikkua?	Juttelua pitkin viikkoa	Ulkoilua ja hyvää seuraa	Harju	Ti 17-18 & To klo 17-18
44	Oma elämä, oma arki - mitkä on mulle tärkeitä juttuja?	Juttelua pitkin viikkoa	Leppoisaa pelailua hyvässä hengessä	Norssalmen alakoulu (ke) & U2(pe)	Ke 18-19 & pe 15:30-17
45	Missä mä haluan liikkua?	Juttelua pitkin viikkoa	Tutustutaan yhdessä kuntosalin toimintaan	Kortepohjan kuntosali	Ti 17-18:30 & to 18-19:30
46	Mitä tehdä, kun ei vaan jaksaa?	Juttelua pitkin viikkoa, lisäksi erillinen chatti to (aika tarkentuu myöhemmin)	Kehonhuollon keinot oman jaksamisen tukena	Norssalmen alakoulu(ke) & Bodybalance:Voimistelusalii, L-rakennus (pe)	Ke klo 18-19 & pe 13:34-15
47	Miltä liikkuminen / liikkumattomuus tuntuu?	Juttelua pitkin viikkoa	Elämyksiä ja liikkuvuutta omaa kehoa kuunnellen	Valokävely:Laajavuoren hissit. Yhteislähtö liikunnan L-rakennuksen edestä pyörillä klo. 17:30 (ti) & core ja liikkuvuus Voimistelusalii (L-rakennus)	Ti klo (17:30) 18-19:30 & pe klo. 15:45-17
48	Vinkkejä liikkumiseen	Juttelua pitkin viikkoa, lisäksi erillinen chatti ke 18-19	Ryhmäläisten toiveiden mukaista liikkumista	Dancehall feat reggaeton & omaehtoista liikkumista	ti klo 18-19
49	Ryhmän jälkeinen elämä: liikkuminen osana opiskelu-arkea	Juttelua pitkin viikkoa	Ryhmäläisten toiveiden mukaista liikkumista	Ma nyrkkeily & temppuiliu telinesalissa	ma 19-20 & pe 16:30-18