



KEHO ON MUN TEMPPELI

– ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden kroppa ja
mieli kunnossa liikkumalla

Marjo Seppälä
Saara Soila
Tiina Vaaras-Laakso

Opinnäytetyö
Lokakuu 2011
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto
Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitajan suuntautumisvaihtoehto

SEPPÄLÄ, MARJO, SOILA, SAARA & VAARAS-LAAKSO, TIINA:

Keho on mun temppele – ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden kroppa ja mieli kunnossa liikkumalla

Opinnäytetyö 30 s., liitteet 4 s.
Lokakuu, 2011.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kaksi liikuntapäivää Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille lukuvuonna 2010–2011. Opinnäytetyön tavoitteena oli Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuosiluokan opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen liikuntakokeilujen avulla. Opiskelijat tutustuivat eri liikuntalajeihin ja saivat kunnostaan palautetta kuntotestauksen avulla. Liikunnanohjauksesta ja kuntotestauksesta vastasivat Varalan Urheiluopiston liikunta-neuvojaopiskelijat terveydenhoitajaopiskelijoiden toimiessa projektinjohtajina.

Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella on herännyt huoli toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden terveydestä ja elämänhallinnasta. Opiskelijan opiskelukyvyyn ja hyvinvoinnin tukeminen luo pohjan tulevalle työkyvylle. Opinnäytetyön viitekehystenä on käytetty Kuntun opiskelukykyä, jossa opiskelukyky rakentuu omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opiskelu ympäristöstä ja opetus-toiminnasta. Viitekehyksessä painottuvat omat voimavarat ja erityisesti liikunnan positiiviset vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Opinnäytetyö on toiminnallinen.

Opinnäytetyön projektin tuloksena toteutettiin liikuntapäivät ja kuntotestaus Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille Varalan Urheiluopiston tiloissa. Opinnäytetyön tuotos on kirjallinen raportti. Kehittämistehtävän tuotoksena Ahlmanin ammattiopiston ja Varalan Urheiluopiston välille muodostettiin jatkuvan yhteistyön malli liikuntapäivien järjestämiseksi.

Opinnäytetyön johtopäätöksenä todettiin yhteistyön lisäävien mahdollisuuksia opiskelijoiden liikunnalliseen aktivointiin. Jatkossa olisi tarpeellista tutkia, ovatko toteutetut liikuntakokeilut lisänneet Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuosiluokan opiskelijoiden liikunnallista harrastuneisuutta, ja kuinka moni opiskelijoista on osallistunut uudelleen liikuntapäivien aikana kokeilemiinsa lajeihin. Hyödyllistä olisi myös tietää, kokevatko nuoret kuntotestauksen motivoivana vai ahdistavana tekijänä.

Asiasanat: Liikunta, opiskelijat, opiskelukyky, hyvinvointi, terveys.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Public Health Nursing

SEPPÄLÄ, MARJO, SOILA, SAARA & VAARAS-LAAKSO, TIINA:
My Body is My Temple – How Vocational Students Keep Their Body and Mind Fit
through Physical Activity

Bachelor's thesis 30 pages, appendices 4 pages
October 2011

The purpose of this Bachelor's thesis was to arrange two physical education days for the first-year-students of Ahlman Vocational Institute during the school year 2010–2011. The objective of this thesis was to promote welfare of the first-year-students of Ahlman Vocational Institute with the help of physical education experiments. The students became acquainted with different sports and received feedback on their condition through condition tests. The physical education assistant students of Varala Sports Institute were responsible for sports instruction and for condition testing as the public health nursing students served as the project leaders.

Supporting the students' ability to study and welfare provides the basis for the future ability to work. Kunttu's theory of studying ability in which the studying ability is based on a person's own resources, studying skills, studying environment, and teaching was used as a theoretical framework in this thesis. In the theoretical framework, a person's own resources and especially the positive effects of physical education on physical and mental health are emphasised. The Bachelor's thesis was carried out as a project. As a conclusion of the Bachelor's thesis, it could be stated that the cooperation added opportunities for activating students physically.

Key words: Sports, students, ability to study, well-being, health.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TOISEN ASTEEN OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN AHLMANIN AMMATTIOPISTOSSA.....	7
2.1 Toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden erityispiirteitä	7
2.2 Työkykypassi	8
2.3 Ahlmanin ammattiopisto	9
3 OPISKELUKYKYMALLI	11
3.1 Omat voimavarat	11
3.2 Opiskelutaidot.....	16
3.3 Opetustoiminta.....	17
3.4 Opiskeluympäristö	18
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄT	19
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	20
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	20
5.2 Projekti toiminnallisena opinnäytetyönä.....	20
5.3 Opinnäytetyön käynnistyminen ja prosessin kulku.....	21
6 POHDINTA	24
6.1 Etiikka	24
6.2 Luotettavuus	24
6.3 Opinnäytetyön arviointi	25
6.4 Kehittämistehtävä	27
LÄHTEET	28
LIITTEET	31

1 JOHDANTO

*”Keho on mun temppeli, se on kaunis ku amppeli. Tämä asia on kaikille simppele.”
Lord Est*

Vastoin yleistä käsitystä nuorten liikkuminen vapaa-ajalla on lisääntymässä. Noin puolet liikkuvista nuorista harrastaa liikuntaa näyttääkseen hyvältä (Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2006, 86). Tästä huolimatta kouluterveyskyselyn tulosten perusteella on herännyt huoli toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden terveydestä ja elämänhallinnasta (Puusniekka 2010). Ahlmanin ammattiopisto on tamperelainen yksityinen oppilaitos, jossa voi opiskella luonnonvara- ja ympäristöalaa sekä matkailu-, ravitsemus- ja talousalaa. Opinnäytetyön aihevalinta perustuu Ahlmanin ammattiopiston yhteydenottoon. Ammattiopisto tilasi TAMKin opiskelijoilta opiston ensimmäisen vuoden opiskelijoille suunnatun kaksi liikuntapäivää sisältävän kokonaisuuden. Ahlmanilla lukuvuosi 2010–2011 on nimetty hyvinvoinnin teemavuodeksi, jonka tavoite on aktivoida opiskelijoita ja edistää opiskelijoiden terveyttä ja jaksamista järjestämällä heille hyvinvoinnin teemaan linkittyvää toimintaa ja tietoisuuksia.

Opinnäytetyön tavoite on edistää Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuoden opiskelijoiden hyvinvointia liikuntakokeiluilla. Opinnäytetyön tarkoitus on järjestää kaksi liikuntapäivää Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille lukuvuonna 2010–2011. Opinnäytetyö on toiminnallinen. Se on projekti, jonka käytännön toteuttamisesta vastasivat Varalan Urheiluopiston liikuntaneuvojaopiskelijat. Työn viitekehystenä on Kuntun opiskelukykymalli. Kuntun mallissa opiskelukyky rakentuu omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opiskeluympäristöstä ja opetustoiminnasta. Viitekehyksessä painottuvat omat voimavarat. Liikunta vaikuttaa opiskelijoiden fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja sitä kautta elämänhallintaan sekä opinnoissa jaksamiseen. Opetusministeriö on vuonna 2006 käynnistänyt hankkeen, jonka tarkoituksena on edistää ammattiin opiskelevien nuorten toimintaa ja työkykyä. Hankkeen tuloksena on kehitetty ammattiosaajan työkykypassi, joka on käytössä myös Ahlmanin ammattiopistossa.

Opiskelijan opiskelukyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen luo pohjan tulevalle työkyvyllle. Työkyky muodostuu yksilön terveydestä ja voimavaroista, työhön ja työntekoon liittyvistä tekijöistä sekä työn ulkopuolisesta ympäristöstä. Opiskelussa ja työnteossa on paljon yhteistä. Tästä syystä työelämän käsitteitä voidaan soveltaa myös opiskeluun. Opiskelu on opiskelijalle työtä, ja oppilaitos toimii opiskelijan työpaikkana. (Sulander & Romppanen 2007, 11–12.) Muun muassa opiskelutaitoja opettamalla sekä motivaatiota ja opiskelukuntoa tukemalla parannetaan opiskelijan oppimistuloksia (Kujala 2009, 4). Sekä työnteossa että opiskelussa korostuu elinikäisen oppimisen vaatimus. Erottavina piirteinä Romppainen ja Sulander (2007, 12) mainitsevat opiskelijan puutteellisen käsityksen opiskelun sisällöstä, poissaolojen ja sairastumisen merkityksen opintojen etenemisessä sekä toimeentulon.

Kiitämme joustavuudesta ja yhteistyöstä Ahlmanin ammattiopistoa ja Varalan Urheiluopistoa.

2 TOISEN ASTEEN OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN AHLMA- NIN AMMATTIOPISTOSSA

2.1 Toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden erityispiirteitä

Toisen asteen oppilaitosten opiskelijoiden elämänhallinnan puute ja huono motivaatio huolestuttavat koulutuksen asiantuntijoita. Peruskoulussa heikoimmin menestyneet oppilaat ohjataan toisen asteen ammatilliseen koulutukseen. Motivaatio heikkenee, jos opiskelija ei pääse haluamalleen alalle. Opiskelijoiden aktivointiin, koulutuksen keskeyttämisen ja syrjäytymisen ehkäisyyn on pyritty puuttumaan monien innovatiivisten hankkeiden (mm. Ammattiosaajan työkykypassi) avulla. Koskinen (2007) mukaan koulutuksen keskeytymiseen johtavia opiskelijaan liittyviä syitä ovat muun muassa heikko koulumenestys ja itsetunto, oppimisvaikeudet, väärä linjavalinta, epärealistiset odotukset ja tavoitteet, puutteelliset perustaidot, puutteellinen kodin tuki, taloudelliset ongelmat sekä sosiaalisten taitojen puute. Keskeistä on myös opiskelijan fyysinen ja psyykinen terveydentila. Koulutukseen liittyviä syitä voivat olla oppilaitoksen joustamattomuus, oppimisympäristö sekä vuorovaikutuksen ja opetuksen ongelmat. Opiskelijan saattaa myös olla vaikea nähdä opintojen liittymistä työelämään ja arkeen. (Koskinen 2007, 31–35.)

Opiskelijoiden hyvinvointia ja mahdollisiin ongelmiin johtavia syitä kartoitetaan kouluterveyskyselyillä. Eri vuosina toteutettujen kouluterveyskyselyjen tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia, koska niitä ei ole tehty joka vuosi eikä kaikille vuosikursseille (Pietikäinen, Luopa, Sinkkonen, Markkula, Jokela & Puusniekka 2008, 11). Kouluterveyskyselyissä nuorten hyvinvointia mittaavina indikaattoreina on käytetty mm. nuorten elinympäristöä, terveyttä, elämäntapoja, elämänhallintaa ja kokemuksia terveystalvasta (Pietikäinen ym. 2008, 47–56). Viimeisimmässä kouluterveyskyselyssä on uusia kysymyksiä ruutuajasta, koululounaan nauttimisesta, hampaiden harjaamisesta ja seksuaalisen väkivallan kokemisesta. Myös oppilashuollon tuesta on yksi lisäkysymys. Tuloksista on tuotettu uudenlaisia raportteja oppilas- ja opiskelijahuolloille ja poliittisille päättäjille. (Puusniekka 2010.)

Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden terveyteen liittyviä seikkoja on tutkittu tarkemmin Kainuun maakunnassa ja Oulun seudulla. Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden perheissä oli yleisemmin epätietoisuutta, missä nuori vietti viikonloppuiltaansa. Fyysisen uhan kokeminen, koulukiusauksen uhriksi joutuminen, lintsaaminen ja pienten rikkeiden tekeminen oli yleisempää ammattiin opiskelevilla nuorilla. Sekä ammattiin opiskelevien että lukiota käyvien tyttöjen fyysinen ja psyykkinen oireilu huolestutti tutkijoita. Lukiolaistytöillä oli koulu-uupumusta enemmän, mutta muuta oireilua oli ammattiin opiskelevilla enemmän. Erityisesti poikien kohdalla huolestuttavinta oli ylipaino. Ammattiin opiskelevilla oli huonommat terveystottumukset kuten hampaiden pesu harvemmin kuin kaksi kertaa päivässä, liikunnan määrän vähäisyys, päivittäinen tupakointi, humalajuominen, muut päihteet sekä valvominen. (Pietikäinen ym. 2008, 24–31.)

2.2 Työkykypassi

Opetusministeriö ja Opetushallitus käynnistivät vuonna 2006 hankkeen, jonka tarkoituksena on tulevaisuuden ammattilaisten työkyvyn ja ammattiosaamisen vahvistaminen. Tavoitteen saavuttamiseksi kehitettiin ammattiosaajan työkykypassi, jonka avulla oppilaitoksia kannustetaan tarjoamaan ja opiskelijaa kannustetaan valitsemaan toiminta- ja työkykyä tukevia opintoja. Lisäksi pyritään edistämään koulu-yhteisön hyvinvointia kokonaisuutena, sekä vaikuttamaan opiskelijan tottumuksiin. Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönotto on vapaaehtoista sekä oppilaitoksille että opiskelijoille. (Ammattiosaajan työkykypassi 2010, 4.)

Maassamme väestön ikääntyminen ja eläkkeelle siirtyminen johtaa työikäisten määrän laskuun aina vuoteen 2030 asti, jolloin Suomen väestö on Euroopan neljänneksi vanhinta. Suomalaisten hyvinvoinnin säilyttäminen edellyttää näin ollen työn tuottavuuden lisäämistä sekä työikäisen väestön voimavarojen tehokkaampaa hyödyntämistä. Lasten ja nuorten pahoinvoinnin vähentäminen, ja heidän kasvamisensa terveiksi, aktiivisiksi ja hyvinvoiviksi aikuisiksi on yksilön hyvinvoinnin näkö-

kulman lisäksi tärkeää myös yhteiskunnallisesti. (Ammattiosaajan työkykypasssi 2010, 3.)

Ammattiosaajan työkykypasssi koostuu viidestä eri osa-alueesta, joita ovat toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen, ammatin työkykyvalmiudet, harrastuneisuus ja yhteistyötaidot sekä työkykyvalmiuksien vahvistaminen. Opiskelija voi kerätä opintojensa aikana passin tavoitteiden mukaisia suorituksia pakollisista, valinnaisista ja vapaasti valittavista tutkinnon osista sekä vapaa-ajan harrastustoiminnasta. Työnhakutilanteessa opiskelija voi ammattiosaajan työkykypasssin avulla osoittaa tulevalle työnantajalleen olevansa toiminta- ja työkyvystään huolehtiva tulevaisuuden ammattilainen. (Ammattiosaajan työkykypasssi 2010, 5–6.)

2.3 Ahlmanin ammattiopisto

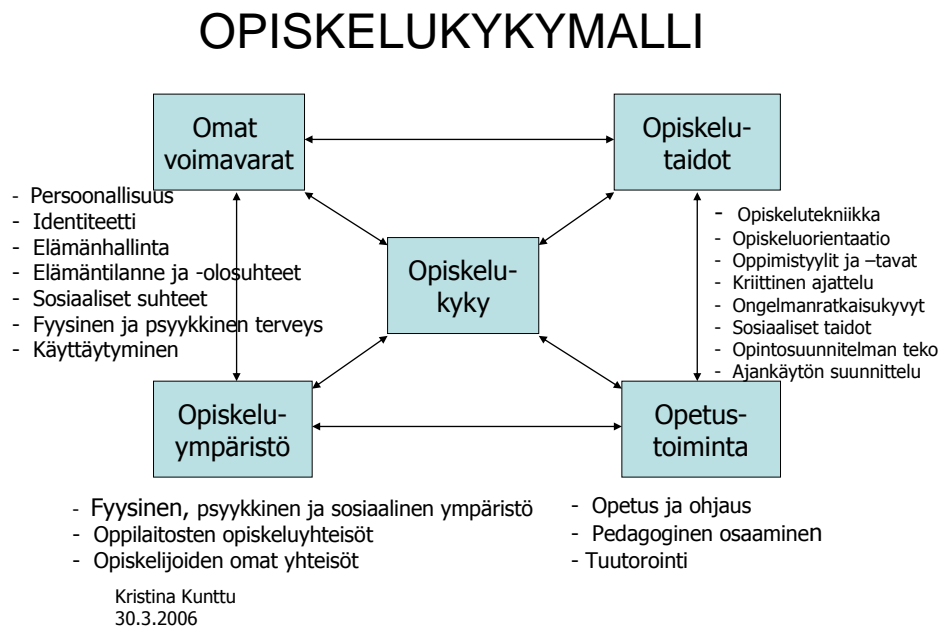
Ahlman on yksityinen oppimis- ja palvelukeskus lähellä Tampereen keskustaa ja silti aidossa maalaismiljöössä. Ahlmanin maamies- ja emäntäkoulu on perustettu kruununvouti Gabriel Ahlmanin (1737–1799) testamenttivaroilla vuonna 1904. Nykyään Ahlmanin koulun Säätiö ylläpitää Ahlmanin ammattiopistoa, Ahlmaninstituuttia ja Ahlmanin Kartanoa. Ahlmanin tilalla laiduntaa vajaan sadan lehmän lypsykarja, sonni, kanoja, lampaita, vuohia ja hevosia. Opistossa opiskelee yli 300 opiskelijaa ja koulun henkilökuntaan kuuluu 50 työntekijää. Pihapiirissä toimivat Tilapuoti sekä Maitobaari ja Pieneläinklinikka. Ahlmanin arvot ovat: ammattitaito, hyvinvointi, luonnonläheisyys, maaseudun elinvoimaisuus, arvostus ja näkyvyys. (Tervetuloa Ahlmanin vihreille niityille 2010.)

Ahlmanin ammattiopistossa voi opiskella eläintenhoitajaksi, puutarhuriksi, kokiksi ja tarjoilijaksi. Tutkintojen pituus on 2–4 vuotta. Lisäksi siellä voi opiskella ammattiin valmistavalla ja ohjaavalla koulutuslinjalla. Työvalmennusopintojen aikana opiskelijat työskentelevät 20 opintoviikon ajan aidoissa oppimisympäristöissä tehden kaikkia alan vaatimia työvuoroja. Käytännön harjoitteluissa opiskelijat saavat mahdollisuuden harjoitella elinikäisen oppimisen ja työelämän perustaitoja kuten yhteistyö-,

suunnittelu-, ryhmätyö-, kommunikointi-, ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaitoja. Tutkinnot koostuvat ammatillisista tutkinnon osista, ammattitutkintoa täydentävistä tutkinnon osista sekä vapaasti valittavista tutkinnon osista. Jokaiseen tutkintoon sisältyy työssäoppimista ja yrittäjyysopintoja sekä opinnäytetyö. Nuorisoasteella opiskelu on maksutonta ja opiskelijoille tarjotaan ilmainen lounas. (Ahlman 2011.)

3 OPISKELUKYKYMALLI

Opinnäytetyössä tarkastellaan opiskelijan opiskelukykyä Kuntun dynaamisen opiskelukykymallin näkökulmasta (kuva 1). Kuntun (2011, 34) mukaan opiskelukykyyn vaikuttavat omat voimavarat, opiskelutaidot, opetustoiminta ja opiskeluympäristö alaluokkineen.



KUVA 1. Dynaaminen opiskelukykymalli (Kunttu 2011)

3.1 Omat voimavarat

Opiskelukykymallissa omia voimavaroja voidaan tarkastella persoonallisuuden, identiteetin, elämänhallinnan, elämäntilanteen ja -olosuhteiden, sosiaalisten suhteiden, fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä käyttäytymisen näkökulmista. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, eikä niinkään sairauden ja toiminnanvajuuden puuttumista (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 24). Koetulla terveydellä tarkoitetaan yksilön omaa käsitystä terveydestään ja sairaudestaan. Tutkimusten

mukaan koettu terveys ennustaa yksilön tulevaa terveydentilaa paremmin kuin lääketieteellinen arvio (Savola ym. 2005, 90). Nupposen (2011, 43) mukaan liikunnalla on selkeä yhteys yksilön hyvinvointikokemuksiin. Liikunnan vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin on tutkittu laajasti. Tutkimusten tulokset ovat osoittaneet, että liikunnan vaikutukset ovat myönteisiä sekä psyykkisen että fyysisen terveyden osalta (Ojanen 2001, 100).

Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen aktiivisuuden positiivinen terveysvaikutus on hyvän terveyskunnan kehittyminen. Terveyskunto koostuu hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnosta, tuki- ja liikuntaelimistön kunnosta sekä sopivasta painosta. (Fogelholm 2011, 79.) Terveyskuntoon vaikuttavat perimä, fyysinen aktiivisuus, yleinen terveys sekä muut tekijät kuten elintavat, yksilölliset ominaisuudet ja ympäristö (Sunni & Vasankari 2011, 33). Nuorten liikuntasuosituksen mukaan liikuntaa tulee harrastaa päivittäin vähintään 1,5 tuntia monipuolisesti sykettä nostaen. Vartalon ja raajojen suurten lihasryhmien lihaskuntoa tulee kehittää vähintään kolmesti viikossa. Aerobinen, kuormitettava kestävyystyyppinen liikunta vaikuttaa sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoon sekä metaboliseen terveyteen. Liikunta vähentää sydän- ja verisuonisairauksien kehittymisen riskiä jo kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla. Perusaktiivisuuden väheneminen on lisännyt lasten ja nuorten lihavuutta. Hyppyjä ja pyrähdyksiä sisältävä nopeatempoinen liikunta vahvistaa luustoa. Yli kahden tunnin yhtäjaksoista istumista sekä yli kahden tunnin yhtäjaksoista ruutu-aikaa viihdemedian äärellä tulee välttää. (Fogelholm 2011, 82–86.)

Huoli omasta kunnosta ja terveydestä saa yksilön aloittamaan liikunnan (Ojanen 2001, 107). Henkilöt, jotka harrastavat liikuntaa säännöllisesti joko työssään tai harrastuksissaan, korostavat liikunnan piristäviä, rentouttavia, rauhoittavia, arjesta irrottavia, energisyyttä lisääviä ja iloa tuottavia vaikutuksia. Taitojen, kokemusten ja onnistumisten lisääntyessä liikunnasta saattaa muodostua intohimo. (Vuori 2003, 30.) Liikuntalajin parissa pysymiseen vaikuttavat ne kokemukset, joita siitä saadaan. Kokemukset voivat liittyä konkreettisiin tuloksiin, sosiaaliseen palautteeseen

ja niihin mielihyväkokemuksiin, joita liikunta antaa. (Ojanen 2001, 107.) Viimeaikaisissa tutkimuksissa merkittäväksi liikuntaharrastusta ehkäiseväksi tekijäksi on todettu oman liikunnallisen pätemättömyyden kokemus. Yksilö on saattanut syrjäytyä liikuntaharrastuksista siksi, että ei koe itseään ”riittävän hyväksi tai liikunnalliseksi”. Hän kaippaa ryhmän tukea liikuntaharrastuksen aloittamiseen, mutta aikaisemmat negatiiviset kokemukset estävät osallistumisen. (Laakso 2011, 197.) Kaiken huomion vaativa liikunta, jossa taidot vastaavat tehtävän vaatimia haasteita, voi parhaimmillaan tuottaa ns. flow-tilan. Tällöin kaikki muu unohtuu. Jälkeenpäin olotila tuntuu hyvin myönteiseltä. (Ojanen 2001, 111.)

Psyykkinen hyvinvointi

Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin ovat hyvin yksilöllisiä (Vuori 2003, 30). Jos ihminen kokee fyysisen kuntonsa parantuneen, voi psyykkisenkin hyvinvointi parantua. Psyykkisen hyvinvoinnin paranemiseen ei fyysisen kunnan välttämättä tarvitse kohentua. (Ojanen 2001, 123.) Tutkimusten mukaan liikunta vähentää ahdistusta ja masennusta. Englantilaisessa tutkimuksessa tutkittava joukko jaettiin alle kuusi kuukautta liikuntaa harrastaviin ja kuusi kuukautta tai yli liikuntaa harrastaviin nuoriin aikuisiin. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että lyhyellä aikavälillä liikkumista ohjaavat ulkoiset motivaatiotekijät. Tällöin vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin ei voida todeta. Pitkällä aikavälillä liikkumista ohjaa kasvava sisäinen motivaatio, jolloin liikunnalla on psyykkistä hyvinvointia lisäävä vaikutus. (Maltby & Day 2001, 658.)

Enselin ja Linin (2004, 81) esittelemässä tutkimuksessa todetaan liikunnan stressiä vähentävä vaikutus. Mitä enemmän henkilö liikkuu, sitä parempi hänen itsetuntonsa on. Itseluottamukseen liikunnalla on positiivisia vaikutuksia (Ojanen 2001, 107). Kehossa tapahtuu liikunnan aikana monia muutoksia, joilla on vaikutuksia mielialaan. Muutoksia ei kuitenkaan tapahdu ellei keho reagoi. (Ojanen 2001, 122.) Liikunta on monin tavoin tukemassa hyvinvointia (Ojanen 2001, 99). Toisaalta liiallinen kilpailuhenkisyys ja tulosten vertailu lisäävät henkistä kuormittuneisuutta (Kantomaa & Lintunen 2008, 79).

Yksilön persoonallisuus ja identiteetti vaikuttavat nuoren jaksamiseen opinnoissa. Pulkkinen esittelee Duodecimin pääkirjoituksessaan persoonallisuuden piirteet, joita on viisi. Opinnoissa suoriutumiseen vaikuttaa merkittävästi tunnollisuus. Muita persoonallisuuden piirteitä ovat ulospäinsuuntautuneisuus, neuroottisuus, avoimuus ja myönteisyys. (Pulkkinen 2008.) Yksilön identiteetti muodostuu käsityksestä omasta itsestä, omaksutuista arvoista ja elämän päämääristä. Se on eräänlainen kokoava persoonallisuuden rakenne, jonka avulla yksilö sopeutuu ympäristöönsä ja sen normeihin. Identiteetti muotoutuu vuorovaikutuksessa ympäristön ja toisten ihmisten kanssa. (Fadjukoff 2009, 179.) Fadjukoff (2009) esittelee Marcian jaotteluun perustuvat neljä identiteetin tasoa. Tasot kuvaavat identiteetin kehittymisen lapsuudesta aikuisuuteen, mutta toisaalta myös aikuisilla esiintyy identiteetin kaikkia tasoja. Yksilön identiteetti kehittyy ja selkiytyy voimakkaasti nuoruuden aikana. Nuoruudessa saavutettu terve minäidentiteetti luo pohjan vastuulliselle toiminnalle ihmissuhteissa ja työelämässä. Identiteetti voi kehittyä selkiintymättömästi omaksutun ja etsivän kautta saavutettuun identiteettiin. Saavutettu identiteetti on vahva ja kypsä. Se on rakentunut aktiivisen pohdinnan ja vertailemisen tuloksena. (Fadjukoff 2009, 181–184, Marcian ym. 1993 mukaan.) Identiteettirakenne ei ole pysyvä. Aikuisuudessakin yksilön identiteetti voi kehittyä ja vahvistua elämäntilanteiden ja yhteiskunnan muutosten myötä. (Fadjukoff 2009, 187.)

Jo 1990-luvulta lähtien Antonovskyn koherenssin tunteen teoriaa on hyödynnetty useissa yhteiskunta-, kasvatustieteiden ja terveystieteiden tutkimuksissa. Suomalaisissa tutkimuksissa koherenssin tunnetta on käytetty elämäntilanteita kuvaavana käsitteenä. Näkökulma Antonovskyn koherenssin tunteen teoriassa on salutogeeninen eli terveyslähtöinen. Elämäntilanteilla tarkoitetaan yksilön kykyä ottaa käyttöön sekä omat että ympäristön tuottamat voimavarat. Näin yksilö selviytyy erilaisista elämäntilanteista ja haasteista. Ymmärrettävyys (comprehensibility), hallittavuus (manageability) ja tarkoituksellisuus (meaningfulness) ovat kolme ulottuvuutta, jotka sisältyvät Antonovskyn koherenssin tunteen teoriaan. Tunne ja kokemus siitä, miten omat voimavarat hahmottuvat ja miten vuorovaikutus ympäristön kanssa toimii, liitetään ymmärrettävyyteen. Tunne omista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista kuuluu keskeisesti hallittavuuteen. Esimerkiksi hyvä terveys

liitetään fyysiseen voimavaraan. Hyvä itsetunto ja tietotaso ovat psyykkisiä voimavaroja. Mukautumis- ja sopeutumiskyky sekä vuorovaikutustaidot ovat sosiaalisia voimavaroja. Antonovskyn mukaan tärkein koherenssin tunteen osa-alueista on tarkoituksellisuus. Ilman tätä eivät ymmärrettävyys tai hallittavuus voi olla pysyvästi vahvoja. (Klen 2005, 9–10.)

Varhaislapsuuden pysyvillä ja onnistuneilla vuorovaikutussuhteilla on Antonovskyn mukaan vaikutusta lapsen tasapainoiseen kehitykseen ja elämänhallinnan kehittymiseen. Tarkoituksellisuuden osa-alueella myönteinen suhtautuminen kouluun ja mielekäs koulutusala lisäävät motivaatiota ja vahvistavat elämänhallintaa. Pojilla hyvä koulumenestys ennusti aikuisiän vahvaa elämänhallintaa ja terveyttä. Vahvaan elämänhallintaan liitetään terveelliset elämäntavat. Kun taas yksittäisiin elintapoihin, esimerkiksi tupakointiin ja alkoholin käyttöön, vaikuttaminen ei ole tuottanut toivottuja tuloksia. (Klen 2005, 10, 18, 22.) Opiskelijoihin (16–19-vuotiaat) suunnatun Sollerhedin, Ejlertssonin ja Apitzschinin (2005, 334) tutkimuksen mukaan positiivisella asenteella koululiikuntaan, hyvällä koululiikuntanumerolla, erityäin hyväksi koetulla terveydellä ja kouluviihtyvyydellä on vahva yhteys koherenssin tunteeseen.

Sosiaalinen hyvinvointi

Voimavaroja vahvistavat yksilön kannalta turvallinen elämäntilanne ja -olosuhteet. Turvalliseksi koetun elämäntilanteen osatekijöitä voivat olla esim. perhe, sosiaaliset suhteet, riittävä taloudellinen toimeentulo, asuminen ja psykososiaalinen ympäristö. Psykososiaaliseen ympäristöön luetaan kuuluviksi yksilön sisäiset voimavarat, ihmisen lähiympäristö ja yhteiskunnan sosiaaliset järjestelmät. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 61–64.)

Yli 30 vuotta kestänyt pitkittäistutkimus on osoittanut, että ympäristö ja oppiminen vaikuttavat käyttäytymiseen. Ihminen käyttäytyy eri tilanteissa eri tavoin ja voi tietoisesti säädellä tunteitaan. Hän voi valintansa mukaan neutralisoida reaktionsa ja suunnata huomionsa voimavaroja antavaan näkökulmaan, mielekkääseen tekemi-

seen tai tukahduttaa tunteensa. Tukahduttaminen voi olla opittu reaktio esim. rangaistusten pelossa. Vastaavasti yksilö vahvistaa emotionaalista reaktiota puolustaessaan itseään tai aktivoituessaan esim. kilpailutilanteessa. Paljon tutkittu aggressio on vain yksi keino ratkaista hankala tilanne. (Pulkinen, Rönkä, Feldt, Kinnunen & Kokko 2005, 11–13.)

Nuoren elämässä tärkeitä sosiaalisen tuen lähteitä ovat ystävät ja perheet. Antonovskyn mukaan ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot ovat tärkeitä voimavaroja vahvan sisäisen elämänhallinnan rakentamiseen. Ryhmiin, jotka mahdollistavat oman minän arvioinnin ja joiden kanssa tuntee yhteenkuuluvuutta, nuori samastuu. Elämänhallinta vaikuttaa kykyyn, kuinka lapsi tunnistaa omaa käyttäytymistään sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. (Klen 2005, 20–21.)

3.2 Opiskelutaidot

Opiskelutaidoilla on keskeinen merkitys oppimisessa ja itsensä kehittämisessä. Hyvien opiskelutaitojen avulla säädellään opiskeluun käytettyä aikaa ja varmistetaan sen tehokkuudesta. Sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnallisen Opiskeluterveydenhuollon oppaan (2006, 42) mukaan opiskelutaitoihin kuuluvat opiskelutekniikan lisäksi opiskeluorientaatio, oppimistyyli- ja -tavat, kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisukyvyt, sosiaaliset taidot, opintosuunnitelman teko ja ajankäytön suunnittelu. Erilaisten oppimistekniikoiden opittavaan asiakokonaisuuteen soveltuva käyttö edistää oppimistapahtumaa merkittävästi. Oppimisessa olennaista on aktiivinen tiedonhaku sekä itseohjautuva tiedon työstäminen ja hankinta (Kauppila 2007, 131).

Kunntu ei ole määritelty käsitettä opiskeluorientaatio. Kauppila (2003, 43) määrittelee opiskelumotivaation valmiudeksi toimia vastuullisesti päämäärän saavuttamiseksi. Oppimistyyli on ihmisen luonteenomainen tapa hahmottaa ja oppia uusia asioita. Opiskelija voi olla oppimistyyliiltään auditiivinen, visuaalinen, kinesteettinen tai taktiillinen. Auditiivinen opiskelija muistaa helposti kuulemansa asiat, visuaalinen

palauttaa opitun asian mieleensä näkemänsä kautta. Kinesteettinen opiskelija oppii itse tekemällä, ja taktiilinen koskettelemalla ja kokeilemalla. (Kauppila 2003, 59–67.)

Kriittinen ajattelu on kykyä tarkastella tietoa ulkoapäin ja objektiivisesti. Pyrkimyksenä on toimia siten, että tieto ei vaikuta opiskelijaan henkilökohtaisesti tai muuta hänen persoonallisuuttaan. Toisaalta tiedon subjektiivinen prosessointi voi johtaa tiedon tehokkaaseen muistamiseen ja asiakokonaisuuksien rakentamiseen. Opiskelijan on kuitenkin kyettävä suodattamaan muodostuneesta mielikuvasta objektiivinen tuotos esim. koetilanteessa. (Kauppila 2003, 133–135.) Luovassa ongelmanratkaisussa opiskelija muotoilee havaitun ongelman ratkaistavissa olevaan muotoon, tuottaa eri ratkaisuvaihtoehtoja, löytää ratkaisun ja hyödyntää sitä (Leskelä 2002, 129). Opintosuunnitelman teko ja ajankäytön suunnittelemine ovat osa opiskelun tavoitteellisuutta.

3.3 Opetustoiminta

Työkykymallista poiketen opiskelukykymallin yksi elementti on opetustoiminta. Omien voimavarojen ja opiskelutaitojen kehittämisen ohella opetustoiminnalla on osuutensa opiskelijan opiskelukyvyn kehittämisessä ja ylläpitämisessä. Opetus ja ohjaus, pedagoginen osaaminen sekä tuutorointi ovat opetustoimintaa. Tärkeää on tukea opiskelijaa tiedonkäsittelytaitojen ja muiden työelämätaitojen kehittämisessä (Sulander ym. 2007, 21). Opiskelijan kykyjen esille saaminen ja itsetunnon vahvistaminen vaativat opettajalta uudenlaisia ihmissuhdetaitoja. Yhä useammat tarvitsevat myös erityisopetusta. (Veivo-Lempinen 2009, 200.) Toisen asteen työharjoittelussa opiskelija saa kokemuksia työelämästä ja sen vaatimuksista. Harjoittelupaikan ohjaaja ohjaavan opettajan ohella tukee opiskelijaa tämän ammatillisessa kasvussa. (Pulkinen ym. 2005, 42.)

Tuutorointi on arkikielessä kokeneempien opiskelutovereiden antamaa ohjausta. Sekä tuutorointia että opettajan antamaa opetusta voidaan antaa verkossa. Verk-

ko-opetus ja -tuutorointi lisäävät erityisopiskelijoiden osallistumismahdollisuuksia (Kujala 2009, 25). Verkossa opettaminen tuo uudenlaisia haasteita ja mahdollisuuksia niin opetusmateriaalille, ohjeistukselle kuin vuorovaikutuksellekin (Suominen, R. & Nurmela, S. 2011, 6). Sekä opetus että opiskelu verkossa vievät enemmän aikaa. Informaatiotulvan vuoksi opiskelutaitojen merkitys lisääntyy. Opiskelijat ovat olleet tyytyväisiä henkilökohtaisen ohjauksen lisääntymiseen. (Suominen ym. 2011, 235–236.)

3.4 Opiskeluympäristö

Opiskeluympäristö koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta opiskeluympäristöstä. Erilaiset oppimisympäristöt ja fyysiset opiskeluolosuhteet, opintojen järjestäminen, opetusvälineet ja taukotilat sisältyvät fyysiseen opiskeluympäristöön. Opiskeluyhteisöihin kuuluvat sekä oppilaitosten sisäiset yhteisöt että opiskelijoiden omat yhteisöt. Henkilökunnan ja opiskelijoiden välinen ja keskinäinen vuorovaikutus, opiskeluilmapiiri ja opiskelijayhteisöjen tarjoamat aktiviteetit sisältyvät psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Terveellisen, turvallisen ja viihtyisän opiskeluyhteisön muotoutumiseen vaikuttavat oikeudenmukainen kohtelu sekä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 43.)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tavoite on edistää Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuoden opiskelijoiden hyvinvointia liikuntakokeiluilla. Opiskelijat saavat palautetta kunnostaan Varalan Urheiluopiston opiskelijoiden suorittamalla kuntotestauksella.

Opinnäytetyön tarkoitus on järjestää kaksi liikuntapäivää Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille lukuvuonna 2010–2011. Varalan Urheiluopiston liikuntaneuvojaopiskelijat vastasivat liikuntapäivien käytännön toteutuksesta.

Opinnäytetyömme tehtävänä on selvittää, miten liikuntapäivä voidaan järjestää eri toimijoiden kanssa yhteistyössä.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin järjestämällä Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuosiluokan opiskelijoille kaksi liikuntapäivää. Kehittämistehtävän tuotoksena Ahlmanin ammattiopiston ja Varalan Urheiluopiston välille muodostettiin jatkuvan liikunnallisen yhteistyön malli. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Ahlmanin koulun säätiö. Vilkan ja Airaksisen (2003, 17) mukaan toimeksiannettu opinnäytetyöaihe lisää vastuuntuntoa opinnäytetyöstä ja opettaa projektinhallintaan, johon kuuluu täsmällisen suunnitelman tekeminen, tietyt toimintaehdot ja -tavoitteet ja aikataulutettu toiminta sekä tiimityö.

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön kohderyhmä oli Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuoden opiskelijat. ”Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuote, tapahtuma, opastus tai ohjeistus tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi, koska tavoitteena on joidenkin ihmisten osallistuminen toimintaan, tapahtumaan tai toiminnan selkeyttäminen oppaan tai ohjeistuksen avulla” (Vilka & Airaksinen 2003, 38).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei välttämättä tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä (Vilka ym. 2003, 56). Liikuntapäivien suunnittelemiseksi Ahlmanin ensimmäisen vuoden opiskelijoita kuitenkin haastateltiin (liite 1) tarkoituksena selvittää opiskelijoiden liikuntaharrastuksia ja kiinnostuksen kohteita. Liikuntapäivien sisältö haluttiin suunnitella kohderyhmän tarpeet huomioon ottaen.

5.2 Projekti toiminnallisena opinnäytetyönä

Yksi toiminnallisen opinnäytetyön muoto on projekti. Suunnitteluvaiheessa on hyvä tutustua teorian tietoon projektinhallinnasta. Projektin aikataulu, tulosten esittely ja

arviointi on suunniteltava. (Vilka ym. 2003, 48.) Projektisuunnitelmassa on teoriassa huomioitava projektin tausta ja hyödyt, tavoitteet ja riskit, työn ositus, organisaatio ja sidosryhmät (Helsingin yliopisto 2006). Työelämälähtöisessä projektissa on jo alussa hyvä toteuttaa kolmikantaperiaate: työelämäedustaja, opinnäytetyön ohjaaja ja tekijä. Projektin edistymistä esitellään ohjaajalle ja mahdollisille opiskelutovereille väliraporttein. (Vilka ym. 2003, 49.) Projektin eri osat voivat limittyä toisiinsa. Edellisiin vaiheisiin joudutaan usein palaamaan projektin kuluessa. (Ruuska 2007, 22–23.) Loppuraportissa esitellään projektin taustat ja tavoitteet, aikaansaannokset, työn kulku ja johtopäätökset. Siinä arvioidaan myös koko projekti eri vaiheineen. Projekti ja sen keskeiset tulokset esitellään opiskelutovereille ja työelämän edustajille. (Vilka ym. 2003, 49–50.)

Opinnäytetyöprosessi eteni vaiheittain suunnitteluun, liikuntapäivien toteutukseen, teoriaosaan, prosessin kulun dokumentoimiseen ja raportin kirjoittamiseen. Tämän työn loppuraportti on kirjallinen tuotos, jota kirjoitettiin prosessin eri vaiheissa. Se noudattaa opinnäytetyön rakenne- ja muotovaatimuksia. Opinnäytetyön kirjallinen tuotos valmistui arvioitavaksi lokakuussa 2011.

5.3 Opinnäytetyön käynnistyminen ja prosessin kulku

Opinnäytetyö käynnistyi maaliskuussa 2010 opettajan tiedotettua Ahlmanin toiveen liikuntapäivien järjestämisestä. Opettaja osallistui Ahlmanin ammattiopiston, TAM-Kin, opiskelijaterveydenhuollon ja Raitsun yhteistyökokoukseen, jossa hahmoteltiin Ahlmanin ammattiopiston hyvinvoinnin teemavuotta lukuvuonna 2010–2011. Pietikäinen (2010) esitteli Sammon keskuslukiossa 2000-luvun kouluterveyskyselyiden tuloksia. Tulosten mukaan huolestuttavia piirteitä olivat mm. nuorten asenteet päih-teisiin sekä toisen asteen opiskelijoiden ylipaino ja huonot terveystottumukset kuten hampaiden harjaus harvemmin kuin kahdesti päivässä, vähäinen liikkuminen, epäterveelliset välipalat ja liikkumattomuus. Kouluterveyskyselyjen mukaan ammattiin opiskelevat joivat humalahakuisemmin sekä tupakoivat useammin päivit-

täin. Terveystietä, kuten tiedot seksuaaliterveydestä ja päihteistä, oli jonkin verran heikompaa kuin lukiolaisilla.

Ahlmanin ammattiopiston edustajat olivat huomanneet opiskelijoiden lisääntyneen elämän hallinnan puutteen, joka ilmenee päivittäin koulutyössä esimerkiksi aikataulujen ja sopimusten noudattamisen vaikeutena. Ammattiopistossa haluttiin tukea opiskelijoiden jaksamista hyvinvoinnin teemavuoden avulla. Opiskelijat saivat tietoa päihteistä, terveellisistä elämäntavoista sekä liikunnan vaikutuksista opiskelukykyyn ja jaksamiseen. Lisäksi oppilaitos tulee ottamaan käyttöön ammattiosaajan työkykypassin lukuvuonna 2011–2012.

Ensimmäinen tapaaminen Ahlmanin edustajien kanssa oli toukokuun lopussa, jolloin keskusteltiin alustavasti liikuntapäivien järjestämisestä. Tällöin sovittiin myös opiskelijoille suunnatusta haastattelusta, jossa kartoitettaisiin opiskelijoita kiinnostavia liikuntalajeja. Haastattelu toteutettiin syyskuun alussa 2010. Haastattelun tulos koottiin, ja sen perusteella otettiin yhteys Varalan Urheiluopistoon liikuntalajien sopimiseksi. Liikuntapäivien sisällöt määräytyivät opiskelijoiden ja opettajien toiveiden mukaan lukuvuoden taloudelliset resurssit huomioiden. Syksyllä 2010 tehtiin yksityiskohtaiset suunnitelmat liikuntapäivien järjestämiseksi yhteistyössä Ahlmanin ammattiopiston ja Varalan Urheiluopiston kanssa. Tämän jälkeen pidettiin tiedotustilaisuus ammattiopiston opiskelijoille, jonka yhteydessä otettiin ilmoittautumiset ensimmäiseen liikuntapäivään. Liikuntapäivät toteutettiin tammikuussa ja maaliskuussa 2011.

Ensimmäinen liikuntapäivä alkoi kuntotestauksella, jossa mitattiin lihaskunnan lisäksi kestävyyskuntoa. Ruokailun jälkeen opiskelijat saivat osallistua ennalta valitsemaansa lajikokeiluun. Edeltävästi opiskelijat saivat valita neljästä lajista kaksi mieluisinta, joista toinen toteutui. Noin 80:stä ennalta ilmoittautuneesta opiskelijasta oli paikalla vain noin kolmannes. Opettajien mukaan syitä olivat mm. bussin hinta Varalaan ja takaisin, päällekkäinen työssäoppimisen jakso, aikainen herätys liikuntapaikan sijainnin vuoksi, sairaus ja laiskuus. Toisena liikuntapäivänä opiskelijat saivat osallistua neljään eri lajikokeiluun. Opiskelijat ilmoittautuivat sitovasti omalle

opettajalleen. Tästä huolimatta osa opiskelijoista oli poissa. Varalan liikuntaneuvojaopiskelijat toteuttivat liikuntapäivien liikunnanohjauksen omana näyttötyönään. Ahlmanin ammattiopisto maksoi opiskelijoiden ruokailun Varalassa. Päivien aikana opiskelijoilla oli käytössään pukuhuoneet ja suihkut. Palautekeskustelu pidettiin toukokuussa 2011. Prosessin kulku esitetään liitteessä 2.

6 POHDINTA

6.1 Etiikka

Opinnäytetyön eettisenä lähtökohtana oli ohjata opiskelijoita tekemään omaa hyvinvointia tukevia päätöksiä. ”Etiikan tehtävänä on auttaa ihmisiä tekemään valintoja, ohjamaan ja arvioimaan omaa ja toisten toimintaa sekä tutkimaan toimintansa perusteita”. Terveystieteiden ammattiryhmien toiminnan tulee perustua ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamiselle. Terveystieteiden työntekijöiden toimintaa ohjaa yhteistyön ja keskinäisen arvonnannon periaate. (Terveystieteiden arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet 2001.) Tämän opinnäytetyön prosessin toteuttaminen on vaatinut verkostoitumista eri toimijoiden kesken. Yhteistyö on mahdollistanut mm. resurssien jakamisen sekä tehokkuuden ja vaikuttavuuden lisäämisen.

Opinnäytetyön tekijät kunnioittivat opiskelijoiden itsemääräämisoikeutta. Yksilöllä on oikeus omien valintojen tekemiseen. Koska terveydenhoitajan työssä keskeistä on kansanterveyden edistäminen, on eettisesti perusteltua lisätä opiskelijoiden tietoa oman hyvinvointinsa edistämisen mahdollisuuksista. Ahlmanin ammattiopistossa toteutettu hyvinvoinnin teemavuosi voi parhaimmillaan toimia opiskelijoiden terveydellisten erojen kaventajana. Haastattelussa esille tulleet opiskelijoiden yksittäiset mielipiteet eivät paljastuneet. Opiskelijoiden ajatuksiin suhtauduttiin avoimesti ja objektiivisesti.

6.2 Luotettavuus

Suomen Akatemian tutkimuseettisten ohjeiden (2003, 5–6) mukaisesti opinnäytetyössä noudatettiin rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta jokaisessa projektin vaiheessa. Projektin raportoinnissa toteutettiin tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta. Opinnäytetyön viitekehyksessä kunnioitettiin muiden tutkijoi-

den ja kirjailijoiden työtä ja saavutuksia asianmukaisilla tavoilla. Opinnäytetyön tekijät pyrkivät tarjoamaan opiskelijoille liikuntakokeiluja, joiden suunnittelussa otettiin huomioon opiskelijoiden mielipiteet. Haastattelun avulla saatiin arvokasta tietoa opiskelijoiden liikuntaa koskevista ajatuksista. Pyrkimyksestä huolimatta opiskelijoiden toiveet eivät kustannussyistä täysin toteutuneet.

Opinnäytetyön lähdeaineisto tulee arvioida lähteen uskottavuuden, iän ja laadun perusteella. Lähdeaineiston kirjoittajan auktoriteetti ja tunnettuus vaikuttavat opinnäytetyön loppuraportin laadukkuuteen. (Vilka ym. 2003, 72.) Opinnäytetyössä käytetyt lähteet ovat laadukkaita ja julkaistu kymmenen viime vuoden aikana.

6.3 Opinnäytetyön arviointi

Liikunnalla on suuri merkitys jaksamiseen. Elinympäristö vaikuttaa opiskelijoiden liikunnallisiin valintoihin. Valitut liikuntamuodot riippuvat liikuntapaikkojen saavutettavuudesta, turvallisuudesta, esteettömyydestä sekä välimatkasta. Elvyttävä, esteettinen liikkumisympäristö vähentää stressiä ja uupumusta. (Paronen & Nupponen 2011, 193–194.)

Toisen asteen opiskelijoiden eräs ongelma on kouluterveyskyselyjen mukaan liikkumattomuus ja ylipaino. Osallistava toiminta riittävän matalalla osallistumiskynnyksellä voi toimia liikkumisen halun herättäjänä. Opiskeluterveydenhuollon rooli on tärkeä liikunnan edistämässä (Laakso 2011, 198). Opiskeluterveydenhuollolle asetettujen tehtävien mukaisesti on tärkeää innostaa toisen asteen opiskelijoita huolehtimaan opiskelukyvystään omia voimavaroja vahvistamalla liikunnan ja terveiden elintapojen avulla. Interventio ja jalkautuminen opiskelijoiden pariin tuottavat tuoretta tietoa opiskelijoiden elämäntilanteesta sekä fyysisestä ja psyykkisestä terveydentilasta.

Opinnäytetyönä toteutettu projekti vastasi Ahlmanin ammattiopiston tarpeeseen lisätä opiskelijoiden hyvinvointia. Hyvinvoinnin teemavuosi -ajatus liikuntapäivineen

lähti opiskelijahuoltoryhmässä käydyistä keskustelusta liikkeelle. Liikuntapäivät toteutettiin Varalan Urheiluopiston luonnonkauniissa ympäristössä. Liikuntatilat ja -välineistö olivat tarkoituksenmukaiset. Terveystenhoitajaopiskelijoilla ei ollut osaaamista liikunnanohjaukseen, joten Varalan Urheiluopiston liikuntaneuvojaopiskelijat toteuttivat ohjauksen. Liikuntaneuvojaopiskelijat saivat kokemuksen isojen ryhmien liikuttamisesta sekä ammatillisen näyttömahdollisuuden. Yhteistyö ja eri toimijoiden asiantuntijuus lisäsivät mahdollisuuksia opiskelijoiden liikunnalliseen aktivointiin. Projektissa onnistuttiin tavoittamaan aktiivinen, liikkuva opiskelijajoukko. Paikalla olleet opiskelijat olivat pääosin tyytyväisiä.

Ensimmäisen liikuntapäivän vähäinen osallistujamäärä yllätti, koska tiedotustilanteessa opiskelijat valitsivat lajinsa ja sitoutuivat siten päivien toteutumiseen. Järjestelyjen oletettiin innostavan opiskelijoita liikkumiseen. Palautekeskustelussa poissaolojen todettiin olevan merkki mahdollisesta opiskelijoiden polarisaatiosta. Paljon liikkuvat tai aktiiviset opiskelijat osallistuvat joka tapauksessa ja vähemmän liikkuvia on vaikea motivoida. Sekä Ahlmanin ammattiopiston että Varalan Urheiluopiston edustajat toivoivat liikuntapäivien aluksi opiskelijoiden kuntotestausta. Opiskelijoille toteutetussa haastattelussa sekä liikuntapäivien aikana käydyissä vapaamuotoisissa keskusteluissa kävi ilmi, että liikunnan pakonomaisuus ja tulosten vertailu eivät edistä osallistumista. Jälkeenpäin todettiin kuntotestauksen karkottaneen osan opiskelijoista. Tosin testauksen aluksi kerrottiin tulosten olevan vain omaan käyttöön. Tulevaisuudessa kuntotestaus voitaisiin jättää kokonaan pois tai käyttää pelkkää kävelytestiä. Kuntotestauksen yhteydestä eri kuntotekijöihin pitäisi Ahlmanin liikunnanopettajan mukaan olla enemmän ohjausta. Näin opiskelijat saisivat yksilöllisempää tietoa, mitä ja miten parantaa hyvinvointiaan. Tulevassa työssään Ahlmanin opiskelijat hyötyisivät liikunnanopettajan mielestä enemmän niska-hartiaseudun kunnon sekä lihas- ja kestävyyskunnan kehittämisestä.

Ahlmanin ammattiopiston ja Varalan Urheiluopiston henkilökunnan edustajat olivat tyytyväisiä yhteistyöhön. Aikataulu ja kustannussuunnitelmat pitivät, vaikka aikataulujen yhteensovittaminen oli haasteellista. Oppilaitoksilla oli tarve ja halu yhteistyöhön, joten aikataulu saatiin järjestymään osapuolten joustavuuden ansiosta. Tu-

levaisuudessa oppilaitosten välisen yhteistyön suunnittelu tulee aloittaa hyvissä ajoin. Ammattiosaajan työkykypassin käyttöön liittyvä hankerahoitus lisää opiskelijoita kiinnostavien liikuntalajien toteuttamisen mahdollisuutta.

Selkeäksi jatkotutkimusaiheeksi muodostui liikuntaintervention vaikutus opiskelijoiden liikkumiseen. Hyödyllistä olisi selvittää, kokevatko opiskelijat kuntotestauksen motivoivana vai ahdistavana tekijänä.

6.4 Kehittämistehtävä

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä (liite 3) muodostettiin Ahlmanin ammattiopiston ja Varalan Urheiluopiston välinen yhteistyön malli, jonka tavoitteena on Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuosiluokan opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen tutustuttamalla heitä eri liikuntalajeihin ja rohkaisemalla heitä löytämään itselle sopiva liikuntamuoto. Opinnäytetyön projektin edetessä oppilaitosten edustajat ilmaisivat toiveensa yhteistyön jatkamisesta. Yhteistyön malli muodostettiin kahden liikuntapäivän kokemusten perusteella. Tarkoituksenmukaista on kuitenkin kehittää yhteistyötä jatkuvasti kerätyn palautteen ja kokemuksen ohjaamana. Kehittämistehtävänä syntyneen mallin mukaan liikuntapäivät toimivat Ahlmanin ammattiopistolla aloittavien opiskelijoiden ryhmäytymisen ja liikunnallisen elämäntavan löytymisen tukijana. Yhteistyönmallia voidaan muokata erilaisiin kouluihin ja yhteisöihin soveltuvaksi.

LÄHTEET

- Ahlman. 2011. Ammattiopisto nuorille. Meillä versoo tulevaisuus. Luettu 12.7.2011. <http://www.ahlman.fi/ammattiopisto>.
- Ammattiosaajan työkykypassi. 2008. Opetushallitus. Luettu 2.11.2010. <http://www.opf.fi>.
- Ensel, W. M. & Lin, N. 2004. Psysical Fitness and the Stress Process. *Journal of Community Psychology* 32 (1), 81–101.
- Fadjukoff, P. 2009. Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena. Teoksessa Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. (toim.) Meitä on moneksi. *Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Juva: WS Bookwell Oy, 179–193.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 76–87.
- Helsingin yliopisto 2006. Projektin hallinta – kevät 2006. Yleisen kielitieteen laitos. Humanistinen tiedekunta. Luettu 24.9.2011. <http://www.ling.helsinki.fi>.
- Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 79–81. Luettu 2.8.2011. <http://www.nuorisuomi.fi>.
- Kauppila, R. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti: psyykkinen valmennus oppimisen tukena. *Opetus 2000*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kauppila, R. 2007. Ihmisen tapa oppia: johdatus sosiokonstruktiiiviseen oppimiskäsitykseen. *Opetus 2000*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Klen, I. 2005. Ammattioppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämänhallinta. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Koskinen, T. 2007. Toisen asteen yhteys? Aktivointia ammatilliseen koulutukseen ja keskeyttämisen ehkäisyä – kokemuksia ja hyviä käytäntöjä. 3. painos. Tampere: Opeko. Luettu 6.7.2011. <http://www.edu.fi>.
- Kujala, J. 2009. Opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä. Opiskelukyvyn edistämisen suositukset yliopistoille. Helsinki: Art-print. Tulostettu 12.7.2011. <http://www.syl.fi>.
- Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. Porvoo: Duodecim, 34–35.

- Laakso, L. 2011. Nuorten liikunta ja liikuntaan motivoiminen. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. Porvoo: Duodecim, 196–198.
- Leskelä, J. 2002. *Taitava ajattelu. Kokonaisvaltainen luovan ajattelun prosessi*. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Lord Est. 2010. *Keho on mun temppele*.
- Maltby, J. & Day, L. 2001. The Relationship Between Exercise Motives and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology* 135 (6), 651–660.
- Marcia, J. E., Waterman, A. S., Matteson, D.R., Archer, S. L. & Orlofsky, J.L. (toim.) 1993. *Ego identity: a handbook for psychosocial research*. New York: Springer-Verlag.
- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta. 2. uudistettu painos*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 43–56.
- Ojanen, M. 2001. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. *Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153*, 99–129.
- Opiskeluterveydenhuollon opas. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2006: 12. Luettu 25.9.2011. <http://www.stm.fi>.
- Paronen, O & Nupponen, R. 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta. 2. uudistettu painos*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 186–196.
- Pietikäinen, M. 2010. Tamperelaisten lasten ja nuorten hyvinvointi peruskoulussa, lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa 2000-luvulla. *Kouluterveyskysely 2001–2009*. Esitys. 19.1.2010. Sammon keskuslukio. Tampere.
- Pietikäinen, M., Luopa, P., Sinkkonen, A., Markkula, J., Jokela, J. & Puusniekka, R. 2008. *Kouluterveyskysely 2007 ammatillisissa oppilaitoksissa Kainuun maakunnassa ja Oulun seudulla*. Stakesin raportteja 3/2008. Helsinki: Stakes.
- Pulkinen, L. 2008. *Persoonallisuus ja terveys. Tunnollisuus keskilapsuudessa ennakoi pitkäikäisyyttä*. Duodecim 124 (5), 477–478.
- Pulkinen, L., Rönkä, T., Feldt, T., Kinnunen, M.-L. & Kokko, K. 2005. *Työuran ja hyvinvoinnin kehityspolkuja. Mitä Lapsesta aikuiseksi -tutkimus kertoo työelämästä, työhyvinvoinnista ja terveydestä*. 1. painos. Helsinki: Työturvallisuuskeskus.

Puusniekka, R. 2010. Kouluterveyskysely. 2010. 15. Kouluterveyspäivät 24.–25.8.2010. Tampere. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Luettu 2.11.2010. <http://www.thl.fi>.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 6. tarkistettu painos. Talentum: Gummerus Kirjapaino Oy.

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sollerhed, A.-C., Ejlertsson, G. & Apitzsch, E. 2005. Predictors of strong sense of coherence and positive attitudes to physical education in adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health* 33, 334–342.

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26. Helsinki: Työterveyslaitos.

Suomen Akatemian tutkimuseettiset ohjeet. 2003. Luettu 29.9.2011. <http://www.aka.fi>.

Suominen, R. & Nurmela, S. 2011. Verkko-opettaja. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 32–42.

Tervetuloa Ahlmanin vihreille niityille. 2010. Painettu esite.

Terveystieteiden yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. 2001. ETENE-julkaisuja 1. Luettu 29.9.2011. <http://www.etene.fi>.

Veivo-Lempinen, L. 2009. Nuoren aito kohtaaminen. Teoksessa Lämsä, A.-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: PS-kustannus, 197–213.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2006. Nuorten liikunta ja seksuaalikokemukset – WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa Karvonen, S. (toim.) Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorten elinolot vuosikirja. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisosaain neuvottelukunta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Stakes, 83–93.

HAASTATTELU AHLMANIN AMMATTIOPISTON OPISKELIJOILLE 7.9.2010 LIIKUNNAN TEEMAPÄIVÄT

1. IKÄ _____

2. SUKUPUOLI mies _

nainen _

3. KOULUTUSALA:

4. HARRASTATKO SÄÄNNÖLLESTI LIIKUNTAA?

kyllä _

en _

Jos vastasit kyllä, montako kertaa viikossa harrastat liikuntaa?

Jos vastasit en, mikä estää liikuntaharrastuksesi?

5. MINKÄLAISTA LIIKUNTAA HARRASTAT SÄÄNNÖLLESTI?

6. MITEN USKOT HYVÄN FYYSISEN KUNNON VAIKUTTAVAN TYÖKYKYYSI TULEVASSA AMMATISSASI?

7. USKOTKO, ETTÄ VALMISTUTTUASIT TULET HARRASTAMAAN LIIKUNTAA? kyllä _

en _

8. MINKÄLAISIIN LIIKUNTALAJEIHIN HALUAISIT TUTUSTUA LIIKUNNAN TEEMAPÄIVINÄ?

OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN VAIHEET

Maaliskuu 2010	<p>Ideaseminaari; opettaja välittää meille tiedon Ahlmanin ammattiopiston toiveesta järjestää opiskelijoille kaksi liikuntapäivää liittyen opiston hyvinvoinnin teemavuoteen</p> <p>Päätös toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisesta, opinnäytetyöprosessi käynnistyy</p>
Toukokuu 2010	<p>Ensimmäinen yhteydenotto ja tapaaminen Ahlmanin edustajien kanssa ammattiopistolla, päivien sisällön suunnittelua</p> <p>Yhteydenotto Varalan Urheiluopistolle</p> <p>Aihevalinnat - seminaari, opinnäytetyön ohjaajat hyväksyvät aiheen</p>
Elokuu 2010	<p>Työkohtainen ohjaus</p> <p>Ohjausseminaari 1</p> <p>Tapaaminen Ahlmanin ammattiopiston edustajien kanssa, päätettiin haastatella opiskelijoiden toiveita liikuntapäiviin liittyen, hankkeistamissopimuksen allekirjoittaminen</p>
Syyskuu 2010	<p>Haastattelu Ahlmanin ensimmäisen vuosiluokan opiskelijoille liikuntapäivien sisällöstä, haastattelun tulosten koonti</p>
Lokakuu 2010	<p>Lähdekirjallisuuteen perehtymistä, opinnäytetyön suunnitelman kirjoittamista, opinnäytetyön tavoitteen, tarkoituksen ja tehtävien muotoutuminen</p>
Marraskuu 2010	<p>Suunnitelmaseminaari, ohjaajat hyväksyvät opinnäytetyön suunnitelman, ohjaajien ehdotus teoreettiseksi viitekehykseksi</p> <p>Tapaaminen Varalassa, yhteistyön aloittaminen liikuntaneuvojaopiskelijoiden kanssa</p> <p>Tapaaminen terveydenhoitaja Nora Salmijärven kanssa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisestä liittyen Ahlmanin opiskelijoiden hyvinvointivuoteen</p> <p>Hankkeistamissopimus Varalan Urheiluopiston kanssa</p>

(jatkuu)

LIITE 2: 2(2)

Tammikuu 2011	Ensimmäinen liikuntapäivä Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuosiluokan opiskelijoille Varalan Urheilupuistolla
Maaliskuu 2011	Toinen liikuntapäivä
Huhtikuu 2011	Ohjausseminaari 2
Toukokuu 2011	Liikuntapäivien palautepalaveri Varalassa Työkohtainen ohjaus 2
Elokuu 2011	Pienryhmäohjaus
Syyskuu 2011	Työkohtainen ohjaus 3 Ensimmäisen kirjallinen versio arvioitavaksi
Lokakuu 2011	Työkohtainen palaute Posterin teko Opinnäytetyö valmis
Loka–marraskuu 2011	Opinnäytetyön esitys
Joulukuu 2011	TAMK tutkii ja kehittää: poster+esitys

AHLMANIN AMMATTIOPISTON JA VARALAN URHEILUOPISTON YHTEISTYÖN MALLI

LIITE 3

– Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuosiluokan opiskelijoiden liikuntapäivien järjestämiseksi

YHTEISTYÖKUMPPANIT	Ahlmanin ammattiopisto ja Varalan Urheiluopisto, Tampere
YHTEYSHENKILÖT	Ahlmanin ammattiopiston liikunnanopettaja ja Varalan Urheiluopiston opinto-ohjaaja
TOIMINNAN KOHDE	Ahlmanin ammattiopiston ensimmäisen vuosiluokan opiskelijat
TOIMINNAN TAVOITE	opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen opintojaan aloittavien opiskelijoiden ryhmäytymisen tukeminen opiskelijoiden tutustuttaminen eri liikuntamuotoihin uuden liikunnallisen harrastuksen löytyminen
TOIMINNAN TARKOITUS	kahden liikuntapäivän järjestäminen opiskelijoiden kuntotestaus (luento liikunnan terveysvaikutuksista ja vaikutuksesta työ-/opiskelukykyyn)
TOIMINNAN AIKATAULU	ensimmäinen liikuntapäivä syyskuussa, toinen tammi–helmikuussa kuntotestaus ensimmäisen liikuntapäivän aluksi (luento erikseen sovittavana ajankohtana)
TOIMINNAN TOTEUTUS	liikunnanohjauksesta, kuntotestauksesta ja mahdollisesta liikunnan teoriaosuudesta vastaavat Varalan Urheiluopiston liikuntaneuvoja-opiskelijat liikuntapäivät järjestetään Ahlmanin ammattiopiston tai Varalan Urheiluopiston tiloissa
SUUNNITTELU JA ARVIOINTI, SUUNNITTELUN AIKATAULU	yhteyshenkilöiden aloitteesta sovitaan suunnittelukokous kevätkaudella syksyn ja tulevan kevään liikuntapäivien ajankohdan ja toiminnan yksityiskohtien sopimiseksi, kokoukseen kutsutaan ohjauksesta vastaavat liikuntaneuvojaopiskelijat arviointitilaisuus järjestetään päivien toteuduttua