

”Motivaatiota ei saa purkissa”

Porvoon kansalaisopiston liikuntakurssien opiskelijoiden motivaatiotekijät

Mira Oras

Opinnäytetyö

Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma

2013



<p>Tekijä tai tekijät Mira Oras</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi 2013</p>
<p>Raportin nimi ”Motivaatiota ei saa purkissa” Porvoon kansalaisopiston liikuntakurssien opiskelijoiden motivaatiotekijät</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 51+ 1</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Riina Valto, Sanna Vuorio</p>	
<p>Porvoon kansalaisopistossa järjestetään vuosittain lähes 100 erilaista liikuntakurssia. Liikuntaryhmiin ilmoittautuu suuri määrä opiskelijoita. Opiskelijoilla on into liikunnan harrastamiseen syksyn alussa, mutta monella kiinnostus katoaa syyskauden aikana. Vastaavasti on opiskelijoita, joiden motivaatio liikuntaryhmissä käymiseen pysyy kevääseen saakka. Työn taustana oli kiinnostus selvittää kansalaisopiston liikuntaryhmissä opiskelevien motivaatiotekijät liikuntaryhmän valintaan ja liikuntaryhmässä pysymiseen.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja muotona ryhmähaastattelua. Aineiston analysointi tehtiin Ankkuroidun teorian ajatuksella. Kohderyhmänä haastatteluissa oli Porvoon kansalaisopiston liikuntaryhmissä aktiivisimmin käyneet opiskelijat. Haastattelut toteutettiin kevään 2013 aikana.</p> <p>Tutkimuksen tuloksista selvisi, että liikuntakurssin valinnalle on erilaiset motivaatiotekijät kuin kurssilla pysymiseen. Liikuntakurssi valitaan usein terveysperusteisista syistä. Kurssilla pysymiseen ja liikuntaharrastuksen jatkumiseen vaikuttavat tärkeimpinä liikuntaryhmän sisäinen ilmapiiri ja ohjaajan ammattitaito.</p> <p>Tulosten pohjalta suunnitellaan Porvoon kansalaisopiston liikuntaryhmien opettajille koulutusta. Koulutuksen taustalla tulee olemaan tutkimustulokset ja opiskelijoiden toiveet. Koulutuksella pyritään yhdistämään osaamista ja saamaan liikuntakurssien sisällöistä yhtenäisiä opettajan persoonallisuutta unohtamatta. Koulutuskokonaisuuden tarkoituksena on kehittää kansalaisopiston toimintaa entistä laadukkaammaksi, opiskelijat huomioonottavaksi toiminnaksi, jolloin motivaatiota liikuntaryhmissä käymiseen riittäisi lukuvuoden loppuun asti.</p>	
<p>Asiasanat motivaatio, motivaatiotekijä, liikuntakäyttäytyminen, liikuntaryhmä, kansalaisopisto</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Authors Mira Oras</p>	<p>Group or year of entry 2013</p>
<p>The title of thesis ”Motivation does not come in a can” Motivational factors for Porvoo community college sport course students</p>	<p>Number of pages and appendices 51+1</p>
<p>Supervisor(s) Riina Valto, Sanna Vuorio</p>	
<p>There are almost a hundred different sports courses in Porvoo community college. Many people enter courses in the autumn. Then students have motivation to learn sports, but they lose their interest towards the end of autumn term. There are also students whose motivation lasts until spring. The purpose of this thesis was to survey motivational factors which affect the choosing of sports courses and reasons why students stay on the courses.</p> <p>The approach of the study was qualitative. Research method was semi structured interview and specifically a group interview. An analysis was performed based on grounded theory. The target group consisted of students at Porvoo community college. Interviews were carried out during spring 2013.</p> <p>The results showed that the reasons for people signing up for an exercise group are different from the reasons for staying on the course. Health reasons influence of the course choice. Sports hobbies continue if course’s atmosphere is good and instructors are qualified.</p> <p>On the basis of the results, training courses are designed for the instructors in community colleges. The basis for the planning of the training will be both the results of the survey and the wishes of the customers in developing new sports courses. Training will improve the quality of courses offered at the community colleges. The purpose of the training is to help the students maintain their motivation for sports for as long as possible.</p>	
<p>Key words motivation, motivational factors, sports demeanor, sports course, community college</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Motivaatio yhteydessä liikuntaan.....	3
2.1	Mitä on motivaatio?	3
2.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	5
2.3	Liikuntamotivaation esteet	6
2.4	Motivaatioilmasto.....	7
2.5	Ryhmän merkitys motivaation kannalta	8
2.6	Ohjaajan merkitys liikuntamotivaatioon	10
3	Aikuisväestön liikuntakäyttäytyminen	12
3.1	Liikunnan suositukset	12
3.2	Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi	13
3.3	Yhteys työkykyyn.....	15
4	Porvoon kansalaisopisto.....	16
4.1	Toiminta	16
4.2	Liikuntaryhmät.....	17
5	Tutkimusongelmat	18
6	Kohderyhmä	19
7	Tutkimusmenetelmät.....	21
7.1	Kvalitatiivinen tutkimus	21
7.2	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	21
7.3	Aineiston analysointi.....	23
8	Tutkimustulokset.....	25
8.1	Ryhmästä tuki ja turvallisuus.....	25
8.2	Ohjaaja tärkeä motivoiva tekijä	28
8.3	Liikunta terveyden ylläpitäjänä	30
8.4	Sitoutuminen sitouttaa.....	32
8.5	Pätevyyden tunteesta lisäbonusta	32
8.6	Muita motivaatiotekijöitä.....	34
9	Pohdinta	36
9.1	Luotettavuuden arviointia	42

9.2 Kehittämismahdollisuudet	44
Lähteet	48
Liitteet.....	52
Liite 1	52

1 Johdanto

”Henkilökohtaiset tavoitteet ovat keskeinen osa persoonallisuuttamme ja yksilön hyvinvointia”

(Nurmi & Salmela-Aro 2002, 168). Tavoitteet ja motivaatio ovat suhteessa toisiinsa.

Säännöllisessä liikunnan harrastamisessa on kyse tavoitteesta ja motivaatiosta.

Liikunnan harrastaminen on viime vuosikymmenten aikana lisääntynyt, vastaavasti fyysinen aktiivisuus työssä ja arjessa on vähentynyt. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 30). Liikunta on usealle aikuisväestössä säännöllinen harrastus. Liikuntaa harrastetaan usein joko sen terveyttä edistävän vaikutuksen takia tai kehoa ylläpitävänä liikuntana. Osan tavoitteena on kunnan kohottaminen. Aikuiset liikkuvat nykyisin enemmän kuin 2000-luvun alussa (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 31). Motivaatiota ja innokkuutta on liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen on mahdollista löytää erilaisia vaihtoehtoja. Mitkä asiat mahdollistavat jatkuvuuden ja auttavat säilyttämään innokkuuden?

Porvoon kansalaisopistossa järjestetään vuosittain keskimäärin sata (100) liikuntakursseja. Liikuntakurssit ovat erilaisia ja niitä järjestetään ympäri Porvoon aluetta ja sivukylissä. Syksyllä, lukuvuoden alussa suurin osa kursseista täyttyy nopeasti. Kurssit ovat suunniteltu aikuisväestön liikkumisen tarpeet huomioiden. Tehdessäni kurssien suunnittelu – ja järjestelytyötä huomaan vuosittain saman ilmiön toistuvan. Yleisesti joulun jälkeen, viimeistään kevättalvella osassa ryhmistä opiskelijoita on jäljellä vain puolet aloittaneiden määrään verrattuna. Kansalaisopistoa ja opettajia kiinnostaa syy tähän toistuvaan ilmiöön. Voisiko olla jokin keino, jolla voidaan vaikuttaa opiskelijoiden motivaation pysymiseen koko vuoden alusta loppuun asti? On kuitenkin joukko opiskelijoita, jotka vuosittain ovat motivoituneita jatkamaan kevään viimeiseen kertaan asti.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitkä ovat Porvoon kansalaisopiston liikuntakursseilla opiskelevien tärkeimmät motivaatiotekijät eli toisin sanoen syyt osallistua liikuntaryhmiin ja käydä säännöllisesti liikuntaryhmissä. Tutkimus on laadullinen tutkimus. Selvitys tehdään teemahaastattelujen avulla. Teemahaastatteluun valitaan erilaisista liikuntaryhmistä muutamia aktiivisimmin käyneitä opiskelijoita. Teemahaastattelut toteutetaan ryhmähaastatteluina.

Tutkimuksen tulosten toivotaan antavan toteutettavissa olevia parannus- ja kehittämisehdotuksia opiskelijoiden motivaation ylläpitämiseksi. Tutkimuksen tuloksista hyötyvät Porvoon kansalaisopiston liikuntakurssien suunnittelijat, liikuntakursseja opettavat tuntiopettajat, liikuntaryhmien opiskelijat ja mahdollisesti muut julkisen sektorin ryhmäliikuntakurssien järjestäjät. Tutkimus kertoo kansalaisopiston kiinnostuksesta kehittää toimintaa ja huolehtia opetuksen laadukkuudesta.

2 Motivaatio yhteydessä liikuntaan

Työikäisten liikkumiseen ja liikkumisen motivaatioon eli pysyvään liikuntaharrastukseen vaikuttavat monet tekijät. Tärkeitä liikunnan harrastamisen syitä ovat terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, toimintakyvyn lisääminen ja liikunnallisen elämäntavan ylläpitäminen. (Vuolle 2000, 39.) Liikuntaan hyvin motivoitunut ponnistelee liikuntatunneilla, harrastaa liikuntaa muutenkin vapaa-ajallaan ja valitsee muussakin elämässään toimintatapoja, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145).

Liikunnan harrastuksen vaikuttimet eli motiivit liittyvät ihmisen kasvun ja kehityksen peruspyrkimyksiin. Liikunnan harrastuksesta tulee löytää merkitys, tiedostaa hyöty ja säästää ne. Tällöin oma liikuntaharrastus löytyy ja liikuntaharrastuksen on mahdollista jatkaa. (Vuolle 2000, 38). Liukkonen ja Jaakkola (2013, 145) puolestaan toteavat motivaation liittyvän aina siihen, että yksilö osallistuu tavoitteelliseen toimintaan, jossa häntä arvioidaan tai jossa hän yrittää saavuttaa tietynlaisen suoritusstandardin tai normin. Perusoletuksena on, että ihminen on itse vastuussa tuloksesta ja tehtävään on liityttävä haastetta.

Liikuntaharrastuksen taustalla olevaa ja vaikuttavaa pysyvää motivaatiota voi kutsua yleismotivaatioksi ja lopulliseen toteutumiseen vaikuttavaa tilannemotivaatioksi. Kun yleismotivaatio on vahva, eivät pienet esteet vaikuta liikkumiseen. Yleismotivaatioon ja tilannemotivaatioon vaikuttavat yksilön koettu pätevyys eli, kuinka hyvänä hän pitää itseään liikkujana. (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 49.)

2.1 Mitä on motivaatio?

Motivaatio tarkoittaa toiminnan ärsykettä. Toiminnan ärsyke saa ihmiset tavoittelemaan joko omia tai jonkin yhteisön tavoitteita. Termillä kuvataan monimutkaista ja muuttuvaa prosessia. Prosessissa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus – ja kognitiiviset tekijät ja sosiaaliset muuttujat. (Jaakkola 2000, 117- 118.) Motiivi on tavoitteisiin kohdistuva toistuva kiinnostus. Ei voida puhua aikomisesta tai sitoutumisesta, vaan taustalla on tavoitteena mielihyvän saaminen toiminnosta. (Niitamo 2002, 43.)

Sisäinen tila saa aikaan toimintaa, ohjaa sitä ja pitää toimintaa yllä. Motivaatio vaikuttaa yksilön päätöksiin tehdä valintoja eri toiminta – ja käyttäytymisvaihtoehtojen välillä. Toisaalta se vaikuttaa myös siihen, miten määrätietoisesti toimeen ryhdytään, miten intensiivistä toiminta on ja miten aloitettuun toimintaan keskitytään. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 177.)

Lehtinen ym. (2007, 177) kuvaavat motivaation vaikuttavan ajatuksiin ja tunteisiin yksilön suorittaessa tehtävää. Suorituksen tekemisestä toinen voi ahdistua, kun taas toinen nauttii haasteista ja uppoutuu tekemäänsä. Parhaimmillaan motivaatio voi toimia yhdistävänä tekijänä, jossa persoonallisuus, minuus, oppiminen ja älykkyys käsitteet pääsevät keskinäiseen vuorovaikutukseen.

”Motivaation tarkastelussa peruskysymys on aina miksi”. (Jaakkola 2000, 118; Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.) Tavoitteita käyttäytymisen kannalta on kahta erilaista. Motivaatio antaa käyttäytymiselle energiaa ja suuntaa käyttäytymistä. Liukkonen ja Jaakkola (2013, 118) sekä Jaakkola (2000, 118) toteavat sen vaikuttavan toiminnan intensiteettiin, pysyvyyteen, tehtävien valintaan sekä suoritukseen. Motivoitunut ihminen yrittää enemmän, pysyy toiminnassa pidempään, sitoutuu toimintaan intensiivisemmin ja suoriutuu näistä syistä tehtävistään paremmin, toisin kuin vähemmän motivoitunut.

Syy ponnistella jonkin tavoitteen eteen on henkilökohtainen asia. Jokaisen on löydettävä itsestään syy, joka auttaa eteenpäin. Hyvien tulosten takana on lähes poikkeuksetta suuri motivaatio. Kulmakivenä on kyky vakuuttaa itsensä, että on kaiken panostamisen arvoinen. Itselle annettu positiivinen palaute vahvistaa syitä ponnistella tavoitetta kohti. (Viljamaa 2001, 33 - 34.)

Motivaatiota kuvaavilla käsitteillä pyritään vastaamaan siihen, miksi ihmiset kiinnostuvat juuri jostakin toiminnasta, mutta myös selvittämään, miksi ihmiset erilaisissa oppimis- ja suoritustehtävissä käyttävät kognitiivisia strategioitaan. Tärkeää on ymmärtää, mikä saa ihmiset ylläpitämään ponnisteluaan suoritusten aikana. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 178.)

2.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Ihmisellä on sekä ulkoisia, tietoperäisiä motiiveja että sisäisiä, tunneperäisiä motiiveja. Ulkoisia palkkioita tavoitellaan, mutta lisäksi ihmisillä on omia, tunneperäisiä haluja ja pyrkimyksiä. Nämä halut ja pyrkimykset eivät liity ympäristön tarjoamiin tai asettamiin tavoitteisiin, mutta niitä tavoitellaan voimakkaasti. Ihmisen toimintaa ohjaavat näkyvät, ja helposti huomattavat ulkoiset ja sisäiset, vaikeammin näkyvät motiivit. Usein puhutaan ihmisen motiiveista, kun toimintaa ei voida helposti ulkoapäin selittää. (Niitamo 2002, 40.)

Sisäisestä motivaatiosta on kyse silloin kuin toimintaan osallistutaan itsensä vuoksi ja ulkoisessa toimintaan osallistutaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Sisäisen taustalla on ilo ja kokemukset toisin kun ulkoisessa motivaatiossa toiminta on ulkoa päin tulevaa, jolloin se voi olla ristiriidassa henkilön omien mieltymysten kanssa. (Jaakkola 2000, 118.) Ulkoisen motivaation omaava liikkuja harjoittelee vain niin kauan kuin pyydetään tai häntä painostetaan liikkumaan (Viljamaa 2001, 40). Näin sisäinen motivaatio on keskeisin tekijä toiminnassa viihtymisen sekä viihtyvyyden kannalta. Sisäistä motivaatiota tukemalla ohjaaja pystyy luomaan ohjattavalle positiivisia tunnekokemuksia ja samalla vähentämään negatiivisten kokemusten määrää. (Jaakkola 2000, 118.) Sisäisellä motivaatiolla varustettu liikkuja nauttii liikunnasta, vaikka kukaan ei painostaisi. Ulkoisen paineen alla liikutaan esimerkiksi niin kauan kuin ystävä liikkuu ja liikkuminen painotuu usein trendilajeihin. (Viljamaa 2001, 40.)

Sisäisesti motivoituneessa tekemisessä ilo tulee tekemisestä, ei tekemisestä tulleesta palkkiosta (Niitamo 2002, 41). Toisaalta ulkoinen palkkio suuntaa toimintaa siihen, että lopputulos saavutetaan mahdollisimman nopeasti. Niitamon (2002, 41) ja Lehtisen ym. (2007, 181) mukaan sisäisesti motivoituneen ulkoinen palkitseminen voi jopa vähentää henkilön halukkuutta toimintaan, tarkkaavaisuuden kaventumiseen toiminnassa. Kuitenkin Lehtinen ym. (2007, 181) kirjassaan selventävät, ettei ulkoisten palkkioiden ja sisäisen motivaation välinen yhteys ole yksiselitteinen. Palkkion negatiivinen vaikutus perustuu tilanteisiin, joissa ulkoinen palkkio korostaa sosiaalista vertailua ja vahvistaa epäonnistumisen pelkoa. Hyvästä suorituksesta palkitseva ympäristö saattaa vastaavasti vahvistaa sisäistä motivaatiota.

Sisäinen motivaatio voimistuu, kun toiminnasta saadaan palautetta, joka vahvistaa kokemuksia omasta pätevyydestä. Tärkeää on tuntea vastuu omasta tekemisestään ja voidensa vaikuttaa siihen. Sisäisen motivaation ylläpitämiseen ja vahvistumiseen vaikuttaa sosiaalinen kiinnittyminen. Toisaalta se heikkenee, jos toimintaa ohjaava henkilö ei näytä olevan kiinnostunut toiminnasta. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 182–183.)

2.3 Liikuntamotivaation esteet

”Motivaatiota ei saa purkissa” (Viljamaa 2001, 33), vaan se on moottori, joka pistää ponnistelemaan tavoitteiden eteen. Vaikeina hetkinä ”moottori” joutuu koetukselle. Huonosti motivoitunut helposti lopettaa liikkumisen ja harjoittelun esim. pitkän sairastelun jälkeen. (Viljamaa 2001, 40.)

Liikunnalla voi olla elämäntilanteesta riippuen joko elämää tasapainottava tai horjuttava vaikutus. Kaveriporukalla liikkuminen perhe-elämään yhdistettynä enemmän horjuttaa perheen kiinteyttä, mutta toisaalta perheen kesken harrastettu liikunta saattaa yhdistää ja tiivistää perhettä. (Vuolle 2000, 38.)

Naiset kokevat liikuntaa rajoittavaksi tekijöiksi työstä johtuvan väsymyksen ja kotityöt, jotka miehet taas siirtävät toiselle sijalle harrastusten jälkeen. Muita selvitettyjä tekijöitä ovat laiskuus ja saamattomuus. Perusteltua olisi järjestää liikuntaa, johon osallistumiseen olisi matala kynnyks. (Vuolle 2000, 38.) Vuolle (2000, 37) toteaaakin, ettei liikuntaa tulisi pitää itseisarvoisena toimintana vaan on ymmärrettävä sen vaihtelun ja määrän olevan suhteessa elämäntilanteeseen ja silti tarkoituksenmukaista. Kyse on iän mukaisesta vaihtelusta, joka voi olla myös kehittävää liikunnan jatkumisen kannalta.

Tiedon puute harrastusmahdollisuuksista ja liikunnan hyödyistä vaikuttavat liikunnan aloittamiseen ja harrastamiseen alentavasti. Ympäristötekijät saattavat hidastaa tai estää liikunnan harrastamisen. Liikunnan harrastaminen on vaativampaa kuin jokin muu vapaa-ajan viettotapa. (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 49.)

Yksilön omat odotukset liikunnan suhteen, tunnekokemukset ja henkilökohtainen valinnanvapaus voivat vaikuttaa negatiivisesti liikuntaharrastuksen jatkumiseen. Jos odotukset eivät toteudu, motivaatio liikkumiseen katoaa. (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 50.) Toisaalta Liukkosen ja Jaakkolan (2013, 305) mukaan myös erityisesti liikunnassa huonommin menestyneiden osallistujien normatiivinen vertailu heikentää viihtymistä ja sisäistä motivaatiota.

2.4 Motivaatioilmasto

Liikuntaryhmien ohjaamisessa motivaatio on keskeinen asia. Motivaatio vaikuttaa ryhmän jäsenten tavoitteiden valintaan, suorituksen tehoon, pitkäjänteisyyteen, suorituksen laatuun sekä tavoitteiden saavuttamiseen. (Nikander & Rovio 2009, 232.) Motivaatioilmastolla voidaan tarkoittaa toiminnan yksilöllisesti koettua sosioemotionaalista ilmapiiriä, erityisesti oppimisen, viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta (Liukkonen & Jaakkola 2013, 299).

Ryhmän jäsenten motivaatioon ja hyvinvointiin vaikuttaa motivaatioilmasto. Suotuisa ilmapiiri vaikuttaa motivaatioon, minkä luominen on ohjaajan tehtävänä. Motivaatioilmaston eli ns. tilannekohtaisen ympäristön muodostumiseen vaikuttavat ohjaajan tekemät didaktiset ratkaisut, esim. miten toiminta organisoidaan. (Nikander & Rovio 2009, 232; Liukkonen & Jaakkola 2013, 300)

Motivaatioilmasto, joka ryhmän ympärille rakentuu voi olla joko minä- tai tehtäväsuuntautunut. Tehtäväsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa pyritään yksilön omien taitojen kehittämiseen. Vastaavasti minäsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa korostuu suoritukset sekä niiden vertailu. Tehtävät ovat kaikille samanlaisia tasoeroista riippumatta. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa syntyy helposti huonommuuden kokemuksia. Suorittaja ei ole välttämättä ole valmis sosiaaliseen vertailuun. Kokiessaan epäonnistumisia yksilö ei jaksakaan enää yrittää ja suorituskyky heikkenee. Ryhmän jäsenen koettua toistuvasti epäonnistumisia, hän on vaarassa menettää motivaationsa ja hän helposti lopettaa harrastuksensa. (Nikander & Rovio 2009, 232 - 234).

Ryhmäliikuntatunneilla ajatus on tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomisessa. Nikanderin ja Rovion (2009, 232 – 233) ajatusten mukaan tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa yksilöä kannustetaan yrittämään ja tekemään parhaansa. Tehtävät ovat monipuolisia ja vaihtelevia ja harjoittelussa tulee olla haaste suhteutettuna taitotasoon. Käytännössä haasteen asettaminen vaatii eriyttämistä, jolloin jokaiselle löytyy oma haasteensa suhteutettuna omiin sen hetkisiin taitoihin ja mahdollisuuksiin. Liukkonen ja Jaakkola (2013, 299) korostavat, että tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettajan on lisäksi kannustettava uuden oppimiseen, omissa taidoissa kehittymiseen sekä jatkamaan yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä.

Ohjaajan ja ryhmän välinen toimiva vuorovaikutus edistää hyvää motivaatioilmastoa. Parhaimmillaan ryhmä tavoittaa yhteisöllisen oppimisen tason vuorovaikutuksen kautta. Ryhmän jäsenet osallistuvat sekä kognitiivisesti että motorisesti yhteiseen tiedon ja taidon rakentamiseen. (Nikander & Rovio 2009, 243 – 244.)

2.5 Ryhmän merkitys motivaation kannalta

Sisäisen motivaation synnyttäminen on keskeisin toiminnan tavoite. Ihminen motivoituu, kun hän saa pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tuntemuksia. Tärkeää on oppijan oma kehittyminen, yrittäminen ja hänen mahdollisuutensa harjoitella omalla taitotasollaan. (Jaakkola 2000, 155 – 156.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta ryhmään kuulumisesta ja turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta toimiessa ryhmässä (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148). Ryhmässä harjoitteleminen tukee sosiaalista yhteenkuuluvuudentunnetta. Liukkonen ja Jaakkola (2013, 148) toteaakin sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset olevan merkittäviä motivaation lähteitä. Ryhmässä ”oppijat” saavat toisiltaan tukea ja apua ja heillä on samat haasteet. Ohjaajien keskeisin haaste taitojen oppimisessa on luoda ja hyödyntää positiivisia kokemuksia ja niiden herättämiä tuntemuksia. (Jaakkola 2000, 156 – 157.)

Järjestetyssä ryhmässä liikkuminen on luontevinta, kun se tapahtuu ryhmässä, johon ihminen eri elämänvaiheessa liittyy jäsenyyden tai samaistumisen kautta. Aikuisille nämä

viiteryhmät voivat olla työyhteisö, poliittiset järjestöt ja erilaiset harrastusryhmät. (Vuolle 2000, 40.)

Ryhmän sisällä paine onnistumisesta on suuri ja kilpailu toisten kanssa kasvaa, myös harrastetoiminnassa. Voittamisen vastapuolena on kuitenkin häviäminen. Kilpailuhenkisyys ja voittaminen vaikuttavat toisten, varsinkin häviäjien itsetuntoon. Ryhmässä tulisi olla korostettuna kilpailullisuuden sijasta kasvatuksellisuus. Itsetunto vaikuttaa tapahtumien tulkitsemiseen, haasteiden vastaanottamiseen, tehtävien suorittamiseen, mitkä lopulta tehtävien onnistumiseen. (Rovio 2009, 224 – 225.)

Rovio (2009, 225 – 227) esittää itsetuntoon liittyen viisiulotteisen itsetuntomallin, jonka osa-alueina ovat turvallisuus, itsensä tiedostaminen, yhteenkuuluvuus, tehtävä- ja tavoitetietoisuus sekä pätevyys. Itsetunnon vahvistaminen vaatii näiden kaikkien ulottuvuuksien kehittämisen. Tärkein ulottuvuus on *turvallisuus*, jolla tarkoitetaan hyvää oloa, muiden ihmisten kunnioittamista ja heihin luottamista. Tärkeintä on, ettei kenenkään ryhmän jäsenen tarvitse pelätä vähättelyä, pilkkaa ja nolaamista. Ryhmän jäsen tuntee olonsa hyväksytyksi, eikä hänen tarvitse kokea häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuutta.

Turvallisesta olost ja ympäristöstä lähtee *itsensä tiedostaminen*. Itsensä tiedostamisella tarkoitetaan yksilön kykyä tiedostaa itsensä, ominaisuutensa, erilaisuutensa ja yksilöllisyytensä. Tärkein kysymys itsensä tiedostamiseen liittyen on: Miten sovin kyseiseen ryhmään? Yksilö löytää oman paikkansa ryhmästä, kun tiedostaa omat kykynsä, eikä vertaile kykyjään toisiin ryhmässä oleviin. (Rovio 2009, 230.)

Pätevyyden osa-alue on ryhmässä tärkeässä osassa. Pätevyyden tunne syntyy onnistumisesta. Pätevyyden tunnetta kokeva on avoin uusille kokemuksille, uskaltaa ottaa riskejä ja sanoa mielipiteensä. Toisaalta hän sietää pettymyksiä ja pitää epäonnistumisia oppimistilanteina ja haasteina. (Rovio 2009, 231.)

Pätevyyskokemukset vaikuttavat liikunnan harrastamiseen. Osaamisen tunne vaikuttaa positiivisesti liikuntaharrastuksen valintaan ja jatkumiseen. Kokemukset vaikuttavat myös siihen, miten paljon energiaa ja yritystä liikkumiseen käytetään. (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 50.) Liukkonen ja Jaakkola (2013, 150) ilmaisee, että koettua pätevyyttä

voidaan pitää eräänä avaintekijänä fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa. Jos kokee olevansa huono jossakin liikuntamuodossa, sitä tuskin vapaaehtoisesti lähtee har-
rastamaan.

2.6 Ohjaajan merkitys liikuntamotivaatioon

Ohjaajan rooli ryhmässä on keskeinen. Ohjaaja on työn käynnistäjä, ohjaaja, kontrol-
loija, hyväksyjä, hylkääjä ja ohjaaja nähdään usein ryhmän johtajana. Ryhmän toimin-
taan ohjaajan lisäksi vaikuttaa myös ryhmä itse. Ryhmä toimiessaan muodostaa omat
säännöt, tavat ja ryhmällä on omat tietoiset ja tiedostamattomat tarpeet. (Rovio, Nik-
kola & Salmi 2009, 284.) Opettaja tai ohjaaja ei suoraan pysty vaikuttamaan liikuntamo-
tivaatioon, mutta hän voi muokata liikuntatilanteiden ilmapiirin sellaiseksi, joka edistää
sisäisen motivaation syntymistä (Liukkonen & Jaakkola 2013, 301).

Rovio ym. (2009, 286) selvittävät ryhmän ohjaamisen vaativan tilannetajua sekä kykyä
havainnoida ja eritellä ryhmässä tapahtuvia asioita. Ryhmän toiminta muuttuu jatku-
vasti, mikä vaatii tarkkailua. Parhaimmillaan ryhmän ohjaaminen on pitkäkestoinen
prosessi. Ryhmässä on onnistumisia, pettymyksiä, kokemuksia hyväksytyksi ja hylätyksi
tulemisesta. Ohjaajalle tulee mahdollisuus tutkia ryhmässä aktivoituneita tunteita ja aja-
tuksia, jakaa niitä ja oppia niistä. Mitä pidempää samaa ryhmää ohjaa, sitä herkemäksi
ryhmän tapahtumille tulee. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 286.)

Ohjaajan tehtävä on puuttua ryhmässä ilmentyneisiin ongelmiin. Ohjaus vaikuttaa sa-
manaikaisesti moneen yksilöön ja jokainen kokee ohjauksen erilailla. Ohjauksen tulisi
olla mahdollisimman tasapuolista ja tästä syystä ohjaus vaatii taitoa ja tahdikkuutta. Oh-
jaajalta vaaditaan mukautumista erilaisiin tilanteisiin. Ohjaajan on oltava samaan aikaan
tavoitteeseen ohjaava sekä sovittaa yksilön ja ryhmän tarpeet toisiinsa. Ohjaajan pitää
pystyä kuuntelemaan ja ymmärtämään ryhmässä tapahtuvia asioita, jakaa kokemuksia ja
luoda turvallisuutta. Ohjaaminen vaatii rohkeutta ja uskallusta. Kaikkien asioiden hu-
mioimisesta huolimatta useinkaan asiat eivät mene suunnitelman mukaan, mikä ohjaa-
jan on pystyttävä myös huomioimaan ja hyväksymään. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009,
286.)

Osallistujat haluavat palautetta suorituksistaan. Palaute on hyvä antaa suhteessa siihen, miten kehitystä on tapahtunut omalla taitotasolla. Positiivista palautetta on tärkeää saada kovasta harjoittelusta, yrittämisestä sekä yhteistyöstä. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 302.)

Ryhmän tilanne muuttuu ja hyvin toimiva ryhmä ei aina välttämättä pysy toimivana. Tähän vaikuttavat ryhmän jäsenten elämäntilanteet ja tavoitteet. Erilaiset vaiheet elämässä vaikuttavat liikuntatottumusten ja ryhmien valintaan. Ryhmätilanteen ymmärtäminen on haasteellista, koska samaan aikaan tulisi kiinnittää huomiota ryhmän toimintaan kokonaisuutena, kunkin jäsenen toimintaan sekä jäsenten väliseen vuorovaikutukseen. (Rovio 2009, 286; Vuolle 2000, 23.)

3 Aikuisväestön liikuntakäyttäytyminen

Ihmisten liikuntatottumuksissa on tapahtunut suuria muutoksia viime vuosikymmenten aikana. Vapaa-ajan liikunta on yleistynyt, mutta työmatkaliikunta ja työhön liittyvä liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. Entistä suurempi osa työmatkoista kuljetaan omalla autolla. Lähes puolet työkäisistä liikkuu kestävyyskunnan kannalta riittävästi. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 31.)

Aktiivisimpia liikunnanharrastajia ovat nuoret alle 25-vuotiaat ja vanhimmat, yli 55-vuotiaat (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 48.) Toisaalta kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan aikuiset, 19–65-vuotiaat liikkuvat nykyisin enemmän kuin 2000-luvun alussa (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 31). Koulutustausta vaikuttaa miesten liikuntaharrastamiseen. Ylemmän koulutuksen saaneet miehet liikkuvat muita aktiivisemmin. Naisten koulutustausta ei vaikuta liikunnan harrastamisen aktiivisuuteen (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 48.) Husu, Paronen, Suni ja Vasankari (2011, 31–32) julkaisussaan kirjoittavat työkäisen naisten vapaa-ajan liikunnan yleistyneen enemmän kuin miesten. Miesten liikuntaharrastus ei ole lisääntynyt viimeisen vuosikymmen aikana. Suosituimpia liikuntamuotoja ovat kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Myös hiihto, uinti, voimistelu ja aerobic kuuluivat mieluisampien liikuntamuotojen joukkoon.

Varhaiset liikuntakokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttavat aikuisiän harrastuneisuuteen ja liikunnan merkitykseen. Oman liikuntakäyttämisen muotoutuminen on yhteydessä aikaisempiin liikuntakokemuksiin. Aiemmin elämässä hankitut liikuntataidot ja – tiedot antavat perustan, jonka positiiviset liikuntakokemukset auttavat myöhemmässä vaiheessa. (Leino 2002, 32; Lintunen 2003, 28.)

3.1 Liikunnan suositukset

Terveyden kannalta merkittävää on kaikki fyysinen aktiivisuus, joka toistuu useasti viikossa. Terveysliikunta voi olla liikunnan harrastamista vapaa-aikana, työmatkaliikuntaa tai työhön liittyvää fyysistä aktiivisuutta. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 31.) Ihmiset ovat tietoisia liikunnan terveellisyydestä. Terveysperustelujen lisäksi liikunnan itseisarvoa korostetaan. Liikunta antaa myös elämyksiä ja kokemuksia. Huolimatta

näistä syistä noin puolet suomalaisista liikkuu terveyden kannalta suositellun vähimmäismäärän. (Lintunen 2003, 24; Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 30.)

Säännöllinen liikunta on halpa ja turvallinen lääke. Liikunnalla on merkitystä monien kansansairauksien, oireyhtymien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Toimintakyvyn säilyminen ja parantaminen on yksi liikunnan tärkeistä tavoitteista. Säännöllisesti liikkuvilla on pienempi vaara sairastua yli kahteenkymmeneen (20) sairauteen, mm. sydän- ja verisuonisairauksiin. (Sunni & Husu 2012, 14.)

Terveysliikunnan suositus on Suomessa sama kuin kansainvälisestikin hyväksytyt suositukset. Aikuisten terveysliikunnaksi suositellaan reipasta eli jonkin verran hengästyttävää kestävyysliikuntaa yhteensä vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Vaihtoehtoisesti rasittavampaa eli voimakkaasti hengästyttävää liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Yhden liikuntasuorituksen tulisi kestää vähintään 10 minuuttia. Kestävyysliikunnan lisäksi tulisi olla lihaskuntaa ja liikehallintaa parantavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Liikuntakertoja tulisi olla vähintään kolme, jolloin fyysisen aktiivisuuden aiheenvaihduntaan kohdistuvat välittömät positiiviset terveysvaikutukset voivat säilyä ja parantua. (Husu & Sunni 2012, 35–36; Husu, Paronen, Sunni & Vasankari 2011, 34 – 35; Tammelin 2013, 69.)

Ihmiset tiedostavat oman liikunnan määrän, mutta liikunnan yleiset suositukset eivät ole kokonaisuudessaan selvillä. Vähän liikkuvat tietävät tarvitsevänsä lisää liikuntaa ja toisaalta riittävästä liikkuvuus tietävät liikkuvansa sopivasti. (Leino 2002, 38.) Leinon tutkimuksessa (2002, 35) selviää, ettei liikunta ole kaikille välttämätön, elämään kiinnittynyt rutiini. Kuitenkin vähäistä liikkumista pidetään negatiivisena asiana. Ajatus tulee yhteiskunnan ja kulttuurin voimakkaasta liikunnan ihannoinnista ja arvostuksesta. Toisille liikunta voi olla keskeinen asia elämässä ja toiset eivät harrasta liikuntaa, vaikka puitteet harrastamiseen olisivat hyvät. (Vuolle 2000, 31.)

3.2 Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi

Liikunnan vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin ovat merkittävät. Liikunnalla voidaan vaikuttaa kehon koostumukseen, liikehallintakyvyn osatekijöihin kuten tasapainoon ja

reaktiokykyyn, tuki- ja liikuntaelimestön kunnan osatekijöihin, hengitys- ja verenkiertoelimestön parantumiseen ja aineenvaihduntaan. Terveyskunnan osatekijöiden yhteydet terveyteen ja liikuntaan ovat kaksisuuntaisia. Liikunta esimerkiksi vaikuttaa lihasten voimaan, millä on merkitystä siihen, että ihminen kykenee tietynlaisiin liikuntasuorituksiin. (Suni & Husu 2012, 15 – 18.)

Liikunnalla pyritään kunnan kohottamiseen ja työelämässä jaksamiseen sekä elämysten kokemiseen. Työikäisille tärkeitä motivaatiotekijöitä liikkumiseen ovat terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, toimintakyvyn ylläpitäminen ja lisääminen. Muita motivaatiotekijöitä on terveys, painonhallinta, ulkonäön paraneminen ja ystävien tapaaminen. (Lintunen 2003, 28; Hirvensalo & Häyrynen 2003, 47.)

Henkilökohtaisilla tavoitteilla on yhteys hyvinvointiin. Abstraktit, itseensä liittyvät tavoitteet liittyvät hyvinvoinnin ongelmiin, kun taas kehitystehtävät, ympäristöön sidotut tavoitteet ovat yhteydessä hyvinvointiin. Toisaalta taas tavoitteisiin saatu tuki ja edistyminen tavoitteissa ovat yhteydessä hyvinvointiin. (Nurmi & Salmela-Aro 2002 168 - 169.)

Liikunnan positiivinen mielialavaikutus on pystytty todentamaan. Puolen tunnin liikunta lisää mielihyvän tunnetta 5-10 prosentilla, ja tunne voi kestää parikin tuntia. Liikunnan ei tarvitse olla intensiivistä, kevyempikin liikuntasuoritus riittää lisäämään mielihyvän tunnetta. (Ojanen & Liukkonen 2013, 242.)

Ojanen ja Liukkonen (2013, 247) lisäksi toteavat liikunnan vaikuttavan psykososiaalisesti. Liikunta auttaa purkamaan paineita. Ryhmässä liikkua ja toisten kanssa kokemuksia vaihtava kokee kuuluvansa tietynlaiseen ryhmään, jonka seurauksena mieli tyhjentyy: huolet ja murheet unohtuvat. Keskittyminen muuhun, kuten kehon tuntemuksiin, pelin kulkemiseen tai maisemiin harrastettaessa liikuntaa ulkona, auttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Minäkuva paranee ja tyytyväisyys itsen ja omaan kehoon kasvaa. Lintunen (2003, 29) kuvaa asiaa samoilla ajatuksilla. Liikunnalla on itseisarvoa. Liikunta saa aikaan suuria tunteita. Harjoituksen jälkeen tuntee tyytyväisyyttä, tuntee kuuluvansa tiettyyn ryhmään, kuten urheilujoukkueeseen ja harjoitus saa aikaan oppimisen ja osaamisen tunnetta. Samankaltaisia kokemuksia ei välttämättä muualla pääse kokemaan.

Kunnon noustessa kiinnitetään huomiota jokapäiväisiin ratkaisuihin liikunnan suhteen. Kunnostaan kiinnostunut voi tehdä liikkueessaan kunnon kohottamisen kannalta viisaita pikkuvalintoja. Samalla oppii näkemään maailmaa hyvän kunnon ylläpidon kannalta. (Viljamaa 2001, 27–28.)

3.3 Yhteys työkykyyn

Monipuolista fyysistä toimintakykyä tarvitaan edelleen useissa ammateissa. Elinajan pidentyessä työssä olevien keski-ikä nousee. Työväestön ikääntymisen takia työkyvyn säilyttäminen on tärkeää. Pelkästään fyysinen työ ei paranna toimintakykyä tai estä sairauksia, vaan fyysinen työ tarvitsee rinnalle tasapainottavaa liikuntaa. (Javanainen 2007)

Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky ja terveys ovat molemmat työkyvyn perusta. Ihmisen työkyky muodostuu toimintakyvyn ja työn vaatimusten välisestä suhteesta. (Sunni & Husu 2012, 20.) Liikunta edistää psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä muun muassa kehon hallinnan, itsetunnon ja elämänhallinnan tunteen paranemisen, vireyden lisääntymisen, yöunen parantumisen ja unettomuuden vähentymisen muuttuessa. (Punakallio 2013, 29; Louhevaara ja Perkiö-Mäkelä 2000, 247.)

Parantunut fyysinen kunto ja apu painonhallinnassa vaikuttavat lisäksi positiivisesti psyykkiseen toimintakykyyn. Fyysinen aktiivisuus ja hyvä fyysinen suorituskyky auttavat työntekijöitä hallitsemaan paremmin stressiä ja liikunta oikein annosteltuna nopeuttaa työkuormituksesta palautumista. (Punakallio 2013, 29.) Vastaavasti suorituskyvyn enenaikainen heikkeneminen vaikeuttaa psyykkistä sekä sosiaalista toimintaa. Heikentynyt psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky rajoittavat puolestaan liikunnan harrastamista. (Wikström 2005, 14.)

Fyysinen suorituskyky on työkyvyn keskeinen osatekijä, ja vaikuttaa työn aiheuttamaan kuormittuneisuuteen. Kuormittuneisuuteen vaikuttavat lisäksi yksilölliset erot kuten työntekijän ikä, sukupuoli, kehon rakenne ja koostumus, oppiminen ja sairaudet. Eliministö sopeutuu helpommin työn aiheuttamaan rasitukseen, kun fyysinen kunto on hyvä. (Wikström 2005, 14.)

4 Porvoon kansalaisopisto

Porvoon kansalaisopisto on yksi vapaan sivistystyön oppilaitoksista. Suomessa vapaa sivistystyö muodostaa keskeisen omaehtoisen opiskelun aikuiskoulutusjärjestelmässä. Opiskelu pohjautuu aikuisen omiin opiskelumotiiveihin ja osallistumispäätöksiin. (Manninen & Luukannel 2008, 10 -11.)

Kaikille avoin oppilaitos tarjoaa lähinnä Porvoon kaupungin ja Askolan kunnan aikuisväestölle monipuolisia, laadukkaita, edullisia ja ajanmukaisia kursseja. Kurssien ja opiskelun tarkoituksena on vaikuttaa myönteisesti opiskelijoiden sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. (Laatukäsikirja 2010, 4.)

Kansalaisopisto on perustettu 1946. Silloinen Porvoon työväenopisto muuttui kansalaisopistoksi vuonna 1965. Askola ja silloinen Porvoon maalaiskunta tuli toimintaan mukaan vuonna 1971 ja samalla palvelu laajeni. Nykyään kansalaisopiston toiminnasta suuri osa tapahtuu opistotalossa, mutta suurin osa opetuksesta järjestetään eri toimipisteissä Porvoon ja Askola kunnan alueilla. Liikunnan opetus kokonaisuudessaan tapahtuu muualla, kuten koulujen liikuntasaleissa, palvelukeskuksissa ja liikuntahalleissa.

4.1 Toiminta

Porvoon kansalaisopistossa voi opiskella monipuolisesti taideaineita, taitoaineita, tietotekniikkaa, kieliä ja liikuntaa. Kansalaisopistossa on mahdollisuus opiskella myös avoimen yliopiston opintoja. Liikunnan kursseja on määrällisesti eniten tarjonnassa. Kansalaisopistossa toimintaa on erikseen järjestetty projektien puitteissa, mm. maahanmuuttajien Meeting Point – projekti. 2000 – luvulla käynnistettiin IKIS – ohjelma, jonka tavoitteena on ikäihmisten monipuolinen aktivoiminen. (Laatukäsikirja 2014, 4-10.)

Kansalaisopisto painottaa sosiaalista kanssakäymistä ja sitä kautta tapahtuvaa oppimista. Kohderyhmänä on aikuisväestö, joten opetus painottuu iltaan. Tosin viime vuosina päiväopiskelun kysyntä on kasvanut. Iltaopetus mahdollistaa koulujen tilojen käytön.

Kansalaisopiston toiminta pohjautuu arvoihin: totuus, hyvyys ja kauneus. Arvot tulevat länsimaisen sivistyksen historiasta. Nämä arvot ilmenevät vapaudesta opiskella mieleistensä ainetta, moniarvoisesta toimintatavasta, esteettisyydestä, sivistyksellisestä tasa-arvosta, alueellisesta tasa-arvosta, yhteisöllisyydestä ja kokonaisuuspersoonallisuuden kehittymisestä. Kokonaispersoonallisuuden kehittymiseen liittyy elinikäisen oppimisen ajatus. Ihminen voi aina oppia uutta. Arvot toteutuvat toiminnan käytännön- ja ihmisläheisyytenä. (Laatukäsikirja 2000, 5.)

4.2 Liikuntaryhmät

Kansalaisopisto järjestää liikunnan kursseja monipuolisesti eri puolilla Porvoota ja Askolaa. Osallistujamäärällä arvioiden liikuntakurssit ovat opiston suosituimpia kursseja. Ryhmät ovat lähinnä tarkoitettuja työikäisille ja ikäihmisille. Liikuntakursseilla kuitenkin ikäjakauma on 16 – 80 v. Suurin osa kursseista on iltaopetusta. Liikunnan tarjonta on monipuolista: kuntojumppaa, kiinteytysjumppaa, tanssia, joogaa, pilatesta, vesiliikuntaa ja joka kausi tulee uusia, sen hetkisiä suosikkeja mukaan tarjontaan. Liikuntaa on kova-tempoisesta rauhallisempaan.

Porvoon kansalaisopisto järjestää mahdollisuuden vapaamuotoiseen liikuntaan. Tavoitteena liikuntaryhmissä on omaan rytmiin tekeminen. Kyseessä ei ole suoritustavoitteinen vaan jokaisella on mahdollisuus edetä omaan tahtiin. Tällöin kansalaisopiston liikuntakursseille on helppo tulla. Opiston liikuntakurssit täydentävät kaupungin muuta liikuntatarjontaa.

5 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Porvoon kansalaisopiston liikuntaryhmiin osallistuvien opiskelijoiden liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Teemahaastattelulla selvitetään opiskelijoiden motivaatiotekijöitä, mitkä vaikuttavat liikuntaryhmän valintaan ja mikä motivoi heitä jatkamaan liikuntaharrastusta lukuvuoden alusta loppuun asti ja toisaalta vuodesta toiseen.

Tutkimusongelmat, joita tutkimuksen avulla pyritään selvittämään:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat liikuntaryhmän valintaan?
2. Mitkä ovat tärkeimmät motivaatioon vaikuttavat tekijät liikuntaharrastuksen jatkumisen kannalta?
3. Miten kurssiin osallistuminen vaikuttaa omaan elämään tai liikuntakäyttäytymiseen?

6 Kohderyhmä

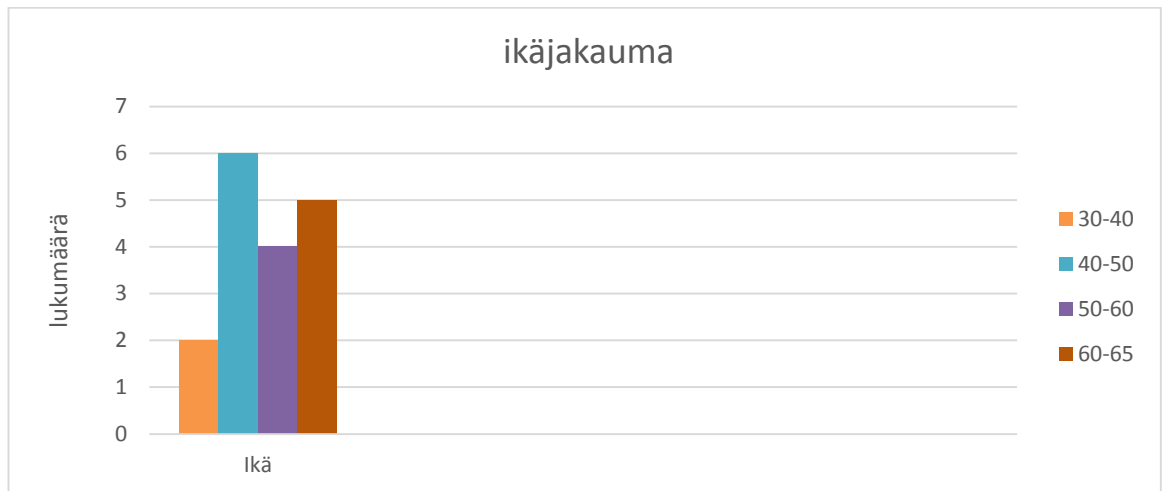
Laadullisen tutkimuksen tyypillisiin piirteisiin kuuluu, että kohderyhmän valinta on tehty tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 155). Kohderyhmäksi valikoitui kansalaisopiston erilaisista liikuntaryhmistä seitsemäntoista (17) opiskelijaa. Haastatteluun valitut opiskelijat ovat ryhmissä aktiivisimmin osallistuneita ja säännöllisesti käyneitä. Ajatus haluttiin kääntää positiiviseksi. Kun saadaan tietoon aktiivisimmin osallistuneiden tärkeimmät motivaatiotekijät, saattaa tiedoilla olla mahdollisuus vaikuttaa heihin, joilla on ongelmia motivaation säilyttämisen kanssa.

Opiskelijavalinta haastatteluihin perustui tuntumaan. Valittujen opiskelijoiden uskottiin saavan aikaan mielenkiintoista keskustelua ja teemoja käsitellessä nousisi esille erilaisia näkökulmia. Oli tärkeää, että haastatteluryhmän jäsenet tiesivät toisensa. Varsinaiseen tutustumiseen ei tarvinnut käyttää aikaa, vaan teemojen käsittelyyn pääsi nopeasti. Jokaisesta liikuntaryhmästä kutsuttiin haastatteluun neljä (4). Kaksi ryhmää jäi vajaaksi, kun kolme joutui henkilökohtaisista syistä perumaan haastatteluun tulemisen viime hetkellä.

Tutkimukseen valitut liikuntaryhmät olivat: kiinteytysryhmä, venyttelyryhmä, jooga-ryhmä, vesijumpparyhmä ja teemajumpparyhmä. Valinta perustui Porvoon kansalaisopiston suosituimpiin liikuntaryhmiin, joissa käy ja liikkuu suuri määrä opiskelijoita.

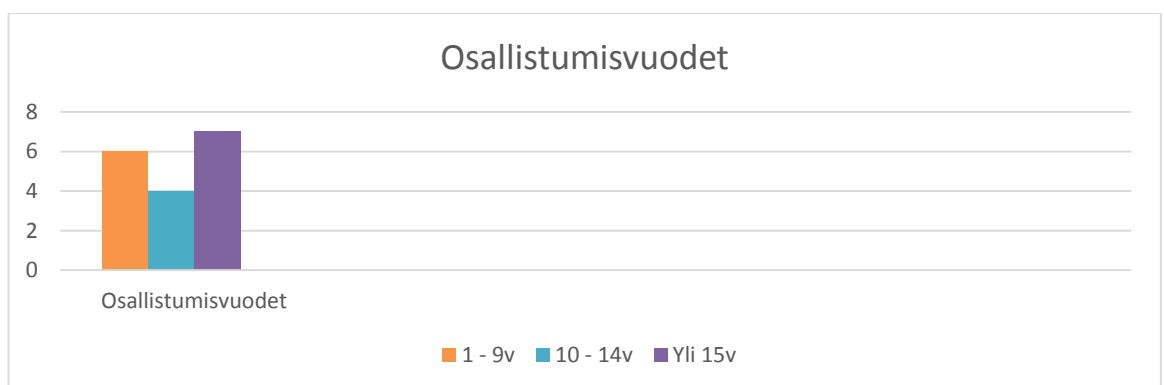
Kohderyhmästä kolme osallistui vain kyseiseen liikuntaryhmään ja muut vähintään kahden eri liikuntaryhmään. Haastateltavissa oli kaksi miestä (2) ja viisitoista naista (15). Miehiä kansalaisopiston liikuntaryhmissä käy vähemmän kuin naisia. Tutkimukseen valituissa ryhmissä kävi säännöllisesti pari miestä. Valitsemalla heidät haastatteluun, haastatteluun saatiin värikkyttä. Näin oli mahdollisuus havaita eroja sukupuolten välisissä ajatuksissa motivaatiotekijöihin liittyen. Esitietoina haastatteluun tulleilta kysyttiin ikä, millä kursseilla kansalaisopistossa käy sekä kuinka monta vuotta on käynyt kansalaisopiston kursseilla.

Suurin osa haastateltavista oli 40 - 50 vuotiaita. Ikäjakauma jakaantui kokonaisuudessaan 30- 65 vuoden väliin. (kuvio 1.)



Kuvio 1. Haastateltavien ikäjakauma

Suurin osa haastateltavista oli ollut kansalaisopiston opiskelijoina yli 15 vuotta. Kokonaisuudessaan osallistumisvuodet jakaantuivat 1-15 vuoden välille. (kuvio 2.)



Kuvio 2. Haastateltavien osallistumisvuodet Porvoon kansalaisopistolla

Opiskelijat kutsuttiin haastatteluun henkilökohtaisesti. Haastatteluun tuleminen lähti opiskelijasta ja siitä, kuinka mielenkiintoiseksi ja hyödylliseksi hän kokee tutkimuksen. Haasteltavan motivaatioon vaikuttaa ainakin kolme tekijää. Haastatteluun osallistumalla haastateltavalle tarjoutuu mahdollisuus vaikuttaa ja tuoda mielipiteensä esille, hän saa kertoa omista kokemuksistaan ja kolmantena motivoivana tekijänä voi olla aikaisempi kokemus osallistumisesta tutkimukseen. (Eskola & Vastamäki 2010, 27). Haastatteluun kutsutut kokivat tärkeäksi päästä kertomaan omista kokemuksistaan Porvoon kansalaisopiston opiskelijana.

7 Tutkimusmenetelmät

7.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan erilaisia tulkinnallisia, luonnollisissa olosuhteissa toteutettavia tutkimuskäytäntöjä. Keskeisiä kvalitatiivisessa metodologiassa käytettäviä menetelmiä ovat tekstianalyysi, havainnointi, haastattelu ja litteointi. (Metsämuuronen 2008, 9, 14.)

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2004, 152) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kohdetta pyritään kuvaamaan kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on lähinnä löytää tai paljastaa kuin todentaa jo olemassa olevaa. Kvalitatiivisen tutkimuksen yhtenä tavoitteena on tunnustaa tutkimuksen kohteena olevien omia tulkintoja (Hakala 2010, 21). Tämän opinnäytetyön tekeminen laadullisena tutkimuksena oli perusteltua. Tutkimuksen tarkoituksena oli haastattelun keinoin saada ihminen omin sanoin kuvaamaan ajatuksia ja tunteita, jolloin oli mahdollista löytää uusia näkökulmia.

7.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Laadullisen tutkimuksen aineisto voi olla kerätty haastatteluin tai havainnoinnin avulla. Aineisto voi olla henkilöiden päiväkirjoja, omaelämäkertoja tai kirjeitä, kuvallinen aineisto tai äänimateriaali. Parhaimmillaan laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma elää tutkimushankkeen kanssa. (Eskola & Suoranta 1998, 15.)

Aineiston keruun metodina käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluina. Ryhmähaastattelussa saadaan tietoa usealta henkilöltä samaan aikaan, ryhmäläiset voivat auttaa toinen toisiaan ja yhdistää näkökulmiaan ja siksi se on tehokas tiedonkeruumenetelmä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 199 - 200). Yhteinen liikuntaharrastus on yhteinen asia, mistä syystä ryhmähaastattelu tässä tutkimuksessa oli toimiva tiedonkeruu menetelmä. Haastateltu ryhmä pystyi kertomaan omia ajatuksia ja yhdistämään niitä, ja niistä saattoi muodostua uusia, kaikkia hyödyttäviä näkemyksiä.

Teemahaastattelussa haastateltavilta kysyttiin kysymyksiä teema kerrallaan. Kysymysten järjestystä tarvittaessa muutettiin haastattelun vaatimalla tavalla. Haastattelut videoitiin, jotta analysointivaihe olisi sujuvaa ja mahdollista jälkeenkäin.

Haastattelu on vuorovaikutustilanne haastattelijan ja haastateltavan välillä. Haastattelu on ennalta suunniteltua, haastattelijan johtamaa, haastattelijan motivoimaa, mutta myös luottamuksellista. Haastattelua voidaan pitää perusmenetelmänä ja sitä kannattaa käyttää aina kun se on mahdollista. Haastattelu voi olla strukturoitu, puolistrukturoitu tai avoin haastattelu. (Metsämuuronen 2008, 39.) Metsämuuronen (2008, 39) toteaa haastattelun hyväksi metodiksi muun muassa, silloin kun halutaan tulkita kysymyksiä, halutaan säädellä tutkimusaiheiden järjestystä tai halutaan kuvaavia esimerkkejä.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu. Haastattelu perustuu ennalta päätettyihin teemoihin. Haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys eivät ole suunniteltua. Teemahaastattelu sopii hyvin menetelmäksi asioissa, joissa halutaan selvittää arvostuksia, ihanteita ja perusteluja. Teemahaastattelun tuloksia voidaan analysoida ja tulkita monin keinoin. (Metsämuuronen 2008, 40 – 41; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 197.)

Tässä tutkimuksessa teemahaastattelun pääteemana oli liikkumisen motivaatio, jonka alla oli yksityiskohtaisempia teemoja motivaatiotekijöistä. Teemat olivat yleisesti liikuntaan liittyviä motivaatiotekijöitä, mutta taustalla olivat myös kansalaisopiston arvot.

(liite 1)

Teemahaastattelu sopii tiedonkeruumenetelmäksi tutkimuksen aiheeseen, koska haastattelutilanteessa tavoitteena oli käydä vapaata keskustelua. Aiheista nousseet ajatukset perustuivat haastateltavien omiin arvostuksiin ja ihanteisiin ja näihin haluttiin perusteluja. Aihepiirin esiintuominen ilman selkeitä ahtaasti rajattuja kysymyksiä antoi vapauden keskustelun kululle. Vapaa keskustelu toi esiin aiheista mielenkiintoisia ja tärkeitä näkemyksiä.

7.3 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi tehtiin ankkuroidun teorian eli aineistoon pohjautuvan teorian ajatuksella. Ankkuroitu teoria on yleinen metodologia teorian kehittämiseen. Se ankkuroituu koottuun ja analysoituun dataan. Teoria kehittyy tutkimuksen aikana analyysin ja aineistonkeruun vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 157–158.)

Ero muihin kvalitatiivisen tutkimuksen strategioihin ei ole haastattelussa eikä litteroinnissa vaan analysoinnissa. Ankkuroidussa teoriassa haastattelujen analysointi ei vaadi koko materiaalin yhtäaikaista litterointia. Ensimmäiset haastattelut voidaan litteroida, jonka jälkeen tehdään päätös jatko haastatteluista. Toisaalta teorian mukaan voidaan täydentämistarkoituksin haastatella alkusuunnitelmaa enemmän. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 158.)

Aineiston analysointi tehtiin ankkuroidun teorian avoimen koodauksen tapaan. Aineiston analysointi alkoi jo ensimmäisestä haastattelusta alkaen. Viidennen haastattelun jälkeen todettiin, että tapahtui kylläntyminen. Tieto alkoi toistaa itseään, eikä lisähaastatteluista uskottu enää saavan uutta, erilaista tai yllättävää tietoa. Haastatteluista oli saatu hyvää tietoa, joten aineistoa oli tarvittava määrä analysoitavaksi. Kaksi alun perin suunnitelluista ryhmistä jätettiin perustelluin syin haastatteleematta.

Ankkuroidussa teoriassa on kolmenlaista koodausta: avointa koodausta, akselikoodausta ja selektiivistä koodausta. Avoin koodaus muodostuu tutkijan havainnoista ja arvioista, mistä voisi olla kyse. Asioita merkitään ajoissa muistiin. Akselikoodauksessa valitaan tietynlaisia keskeisiä piirteitä tai teemoja, joita tarkastellaan tarkemmin. Selektiivisessä koodauksessa koko materiaali integroidaan eli eriytetään ja kootaan kokonaisuudeksi. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 158.)

Kaikki haastattelut videoitiin. Aineiston analysointi aloitettiin katselemalla ja kuuntelemalla videoinnit läpi. Videoista kirjattiin huomioita ylös teemoittain. Tärkeää oli löytää vastauksia kysymyksiin ja tunnustella, miltä keskustelut vaikuttivat. Vastaukset jaoteltiin ryhmittäin ja teemoittain.

Osan keskusteluista ja yksittäisistä kohdista joutui kuuntelemaan useaan kertaan, jotta oleellinen asia tuli ymmärrettyä. Muutamia lauseita kirjoitettiin sanasta sanaan ylös, jolloin on mahdollista tuoda esille todellisemmin ihmisten oma ”ääni”. Suorat lainaukset vahvistavat aineiston löydöksiä.

Seuraavassa vaiheessa omia muistiinpanoja luettiin moneen kertaan läpi ja listattiin yhtäläisyyksiä, mutta myös kiinnostavia yksityiskohtia. Yhtäläisyyksiä, eroja ja yllättäviä yksityiskohtia löytyi ja niistä alkoi muodostua käsitys aineistosta. Aineistosta pyrittiin löytämään vastauksia tutkimusongelmiin. Teemoja ja tutkimusongelmia yhdistäessä kokonaisuus alkoi hahmottua. Teemoittelun avulla aineistosta voi kätevästi poimia tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa (Eskola & Suoranta 1998, 179).

8 Tutkimustulokset

Tutkimustulokset esitetään teemoittain, haastatteluteemoista poiketen. Aineiston analysoinnin pohjalta syntyivät teemojenmukaiset tulokset. Tärkeimmiksi motivaatiotekijöiksi nousseet tuodaan esiin, mutta myös yllättävät ja mieleen jääneet ajatukset saavat oman arvonsa. Tekstiin on tuotu haastateltavien omaa ääntä tuomaan elävyyttä ja tunnelmaa. Jokaisen haastateltavan ajatusta on pyritty tuomaan esille.

8.1 Ryhmästä tuki ja turvallisuus

Haastateltavat korostavat ryhmässä liikkumisen positiivista vaikutusta. Ryhmässä liikkeet ja harjoitukset tulevat tehtyä huolellisesti ja kokonaisuudessaan. Vain harva saa itsensä motivoitumaan itsenäiseen liikkumiseen. Poikkeuksena nähtiin lenkkeily, joka miellettiin mukavammaksi yksin toteutettuna. Ryhmässä yritetään enemmän, ylitetään itseään ja opitaan uusia asioita. Lähes kaikki haastateltavat olivat kokeneet yksin tapahtuvan, kotona tehdyn harjoittelun vaikeaksi, pitkästyttäväksi ja jopa epämiellyttäväksi. Motivaation löytäminen, ajan otto arjesta ja yksin harjoitteluun sitoutuminen koetaan haastavaksi ja vaikeaksi. Yksinharjoittelun toteutuminen jää usein ajatuksen ja suunnitelman tasolle. Toisen kannustava läsnäolo ja tuki puuttuvat ja itsenäisesti tehdyn liikuntatuokion jälkeen ei ole tunnetta tehdystä harjoituksesta toisin kuin ohjatun ryhmäliikuntatunnin jälkeen. Toisaalta yksin harjoittelussa ei muista liikkeitä, eikä harjoitusta jaksa tehdä tehokkaasti alusta loppuun. Eräs kommentti ryhmän merkityksestä jäi mieleen: *”Ryhmä antaa henkistä virkistävyyttä.”* Liikkuminen itsessään koetaan tärkeäksi, mutta ryhmä ja sen ilmapiiri merkitsevät lähes yhtä paljon. Ryhmän positiivinen tunnelma ja yhdessä tekeminen motivoivat liikkumaan.

Sosiaalisuus katsottiin tärkeäksi osatekijäksi liikuntanautinnon saavuttamiseen. Tutussa ympäristössä yhteenkuuluvuus, hyväksyntä ja turvallisuus korostuvat. Osalle haastateltavista oli tärkeää tutun, ystävän tai työkaverin mukana olo, mikä samalla motivoi liikkumaan lähtemistä. Yhteisesti sovittu tapaaminen liikunnan merkeissä vaatii lähtemään. Omalla poisjäämisellä tuottaisi toiselle turhan pettymyksen. Toisen läsnäolon vaikutuksesta kerrottiin muun muassa näin: *”Meille on helpompi, koska toinen pakottaa toista. Lenkille*

tulee lähdettyä yksin, mutta jumppaan on helpompi lähteä yhdessä.” Sekä näin: ”Sinne tulee joku tuttu, on erittäin tärkeää, koska mä yritän aina keksiä syitä, miksi mun ei tarvii mihinkään lähteä, eikä rääkätä itseä, Ja se, että siellä on ihmisiä, me nauretaan ja meillä on niin hauskaa.”

Tutun läsnäololla koetaan olevan muitakin positiivisia vaikutuksia, joissa liikunta on hyvänä osatekijänä. *”Siitä on myös toinen sosiaalinen puoli, kun on niin paljon sitä omaa elämää ja arkirutiineja, kaverisuhteet jäävät huonommalle, tää on yksi hyvä syy, nähdään edes kerran viikossa ja se jumppa on siinä hyvä lisä.”*

Liikuntaharrastuksen aloittamisessa tuttavien merkitys on suuri. Kun alkuun on päässyt ja liikkuminen on säännöllistynyt, tutun läsnäolo ei ole niin tärkeää. Tuttavien tuki helpottaa ja lisää mukavuutta, mutta yksinkin lähteminen on mahdollista, eikä se tunnu enää vaikealta. Kun rytmi, säännöllisyys ja uskallus liikkumiseen on saavutettu, liikuntaryhmässä pysyminen koko kauden ajan on todennäköisempää.

Ryhmässä olevien henkilöiden nimillä ei ole merkitystä. Kasvot ja toisten kanssa käydyt keskustelut jäävät muistiin. Viikoittaiset keskustelutuokiot luovat ryhmään ja liikkumiseen viihtyvyyttä. Keskustelutuokiot tapahtuvat ennen tai jälkeen varsinaista kokoontumista ja liikuntaharjoitusta, jolloin keskustelu ei häiritse tuntia. Ryhmäliikuntatunnit tuovat uusia sosiaalisia suhteita, mitä pidetään tärkeänä. Vuosittain alkaville kursseille, muutamia vaihdoksia lukuun ottamatta, ilmoittautuu samoja ihmisiä. Joillakin saattaa olla kymmenenkin vuoden yhteinen historia samassa liikuntaryhmässä. Tämä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Jokaisella ryhmässä on oikeus tehdä suoritusta omalla taitotasollaan, mikä luo turvallisuutta ja vapautuneisuutta. Toisten ryhmäläisten osallistuminen ja harjoittelu kannustavat tekemään. Toisaalta tämä auttaa kokeilemaan omia rajojaan ja ylittämään itseään, mitä kautta saa uusia onnistumisen tunteita. Kaikille annetaan oma tila ja rauha tehdä harjoitusta. Vieressä jumppaavasta saa ohjaajan lisäksi apua liikkeiden tekniikkaan, rytmisessä tekemiseen ja tehokkaaseen harjoitteluun. Ryhmän eri-ikäisyys tunnustetaan monipuolistavaksi asiaksi, mikä lisäksi kannustaa tekemään. *”Kyllä sitä katsoo, että, mä en jaksa, jaksaako muut? Sitten sitä vähän yrittää enemmän”* tai *”Kyl mä jaksan, kun toi-*

kin jaksaa”. Eräs haastateltava ilmaisee nuoremman, edessään jumppaavan vaikutuksesta omaan suoritukseen näin: ”*Varsinkin, kun, nyt on tullut vähän vanhemmaksi, mun vieressä joku nuorempi, kaksikymppinen ja sit mä jaksan paremmin kuin se... tulee hirvee tsemppi päälle, toi ei jaksa ja mä jaksan*”.

Joissakin ryhmissä toisilta saadaan vertaistukea ja apua liikkeisiin, mutta toiset tunnit ja harjoitukset vaativat täydellistä keskittymistä. Keskittymistä vaativilla tunneilla vieressä olijoilta ei voi katsoa tai ottaa mallia, vaan on tehtävä omaa suoritustaan. Toisten tuki on aistittavissa ja harjoituksia ennen tai jälkeen on mahdollista keskustella kokemuksistaan harjoittelusta, liikkeistä ja pyytää apua vaikeiden liikkeiden tekemiseen. Toiset pysyvät omasta kokemuksestaan auttamaan liikkeiden tekemisessä.

Yhteenkuuluvuus ja huomioon ottaminen ryhmissä on aistittavissa. Monet kertovat ryhmäläisten huomioivan toisten poissaolot helposti. Poissaolot huomioidaan ja yhdenkin kerran poissaoloon reagoidaan. ”*Jos mä oon ollu vaikka poissa yhden kerran, kaikki kysyy, missä sä olit?... Onko hyvä syy?*” Joskus jopa huolestutaan, kun aktiivisesti osallistunut on useita kertoja poissa. ”*kun olin viime vuoden poissa ja syksyllä taas aloitin, moni sanoi, me ollaan pidetty paikkaa.*”

Ryhmän kiinnostus poissaoloista ei kuitenkaan tunnu ahdistavalta, vaan se lisää motivaatiota. Toisaalta poissaolon syytä ei tarvitse kertoa, mikä ymmärretään. Turhista poissaoloista kysyttäessä tulee huono omatunto, ja se vaikuttaa positiivisesta jatkossa osallistumiseen.

Ryhmissä on lupa epäonnistua. Suotu epäonnistuminen antaa mahdollisuuden omien rajojen ylittämiseen ja yrittämiseen. Monet tiedostavat oman taitotasonsa ryhmään verrattuna, ja tämä poistaa jännitystä ja painetta ryhmässä liikkumisessa. Jokaiselle jumppaajalle on vakiintunut oma paikka. Oma paikka näyttää tuovan turvallisuutta sekä liikkujalle että vieressä oleville.

8.2 Ohjaaja tärkeä motivoiva tekijä

Ohjaajan ammattitaidon merkitys motivaation säilymiseen liikunnassa vaikuttaa suurelta. Haastateltavilla oli yhteinen näkemys siitä, millainen on hyvä ohjaaja. Ohjaajan tulee olla innostava, aina uusia liikkeitä keksivä ja kannustava. Ohjaajan tulee kysyä tunteita, koska se luo turvallisuutta tekemiseen ja ryhmässä olemiseen. Ohjaajan tulee kertoa liikkeen lisäksi, missä sen kuuluu tuntua ja mihin se vaikuttaa. Tiedot auttavat ymmärtämään harjoituksen vaikutusta. Näitä tunnusmerkkejä on löytynyt haastateltavien omista liikuntaryhmistä, ja ne takaavat ryhmässä pysymisen ja osallistumisen jatkumisen.

Ohjatussa ryhmäliikunnassa turvallisuuden tunne korostuu. Eriyttämisen lisäksi liikkeiden oikeanlainen suoritus koetaan turvallisenä. Ohjaajan ammattitaitoon luotetaan ja ohjaajan luotetaan korjaavan virheliikkeet. ”*On hienoa, kun on ohjattua liikuntaa, sä tiedät, miten liikutat meitä, niin, ettei me lähdetä nilkuttamalla ulos, ettei ristisiteet mee, eikä sitä tai tätä, se on musta tärkeää*”

Hyvä-sanon käyttö oikeissa paikoissa, vaikka toistuvasti koetaan aidosti kannustavana, erityisesti kun ohjaaja kohdistaa samalla katseensa liikkujiin. Yhtenäinen kannustus luo viihtyvyyttä ja iloa koko ryhmään. ”*Vetäjä on kannustava ja tsemppaava ja hänellä on joka kerta positiivista sanottavaa*”

Liikkeiden eriyttäminen jokaiselle sopivaksi helpottaa ryhmiin osallistumista. Ohjaaja ymmärtää liikerajoitteet ja liikkeet on eriytetty ne huomioiden. Ohjaaja ei painosta tekemään, vaan lähtökohtana on tehdä liikkeet omien tunteiden ja rajoitteiden mukaan. Tästä huolimatta ohjaaja pysyy tiukkana, kehottaa ja kannustaa, jolloin tehokkuus säilyy kyseisessä tunnissa tarkoituksen mukaisella tavalla. Tunnilla on huomioituna liikkujien eri-ikäisyys, jolloin liikekehittäminen aloitetaan helposta ja edetään vaativimpiin liikkeisiin. Pitkään samassa, tutussa ryhmässä liikkuneet osaavat suoraan siirtyä liikkeen vaativampaan versioon.

Haastateltavat kokivat tärkeäksi ohjaajan katsovan, että liikkeet tulevat tehtyä oikein ja niistä saadaan tarkoituksenmukainen teho ja vaikutus. Eriyttäminen on sujuvaa ja palaute on rakentavaa. Ohjaajan taito kuunnella ja huomioida toteuttamisen arvoiset toiveet tuo ryhmässä oloon turvallisuutta. Virheliikkeiden korjaamiseen on usein mahdollista saada apua liikuntatunnin jälkeen. Tällöin jumppaaja kokee olevansa tärkeä. Ohjaaja tunnin ulkopuolisella opastuksella kertoo omasta ammatillisesta osaamisestaan ja haluaa liikkeiden olevan oikein suoritettuja ja turvallisia liikkujalle.

Ohjaajasta saadaan tukea omaan tekemiseen. Ohjaaja hyväksyy, ymmärtää ja kuuntelee, jolloin vuorovaikutuksen on mahdollista onnistua. Mahdollisista ongelmista kuten tuki- ja liikuntaelinvaivoista kerrotaan ohjaajalle usein ennen tuntia, jolloin turvallisuustekijät niiden suhteen osataan huomioida. Vuorovaikutusta ohjaajan ja opiskelijoiden välillä, kommunikointi mahdollisuutta ja avointa ilmapiiriä pidetään tärkeänä liikuntatunnin onnistumisessa.

Ohjaaja toimii esimerkkinä. Ellei ohjaaja itse tee liikkeitä kunnolla, tehokkaasti ja pyytämällä tavalla – eivät ryhmässä liikkujatkaan tee. Jokaisella ohjaajalla on oma tapansa toimia, mikä ymmärretään rikkautena. On mahdollista osallistua erilaisten ohjaajien tunnille ja silti tietää, mitä tunnilta saa. Tyypillistä kuitenkin on siirtyminen ohjaajan perässä. Kun ohjaaja vaihtaa ohjaamaansa ryhmää, paikkaa tai ajankohtaa, siirtyvät jumppaajat perässä.

Siirtymisen taustalla on tottumuksen lisäksi jumppaajien arvostus ohjaajan ammattitaitoa kohtaa. Tärkeänä koetaan ohjaajan tekemät tuntisuunnitelmat ja niitä arvostetaan. Selkeästi nähtävissä oleva järjestelmällinen suunnittelu, tavoitteiden asettaminen ja eteneminen vaikuttavat ohjaajan valintaan ja sitä kautta liikuntaryhmän valintaan. Toisaalta osalle oli tärkeä liikuntaryhmän sopivuus omaan viikkorytmiin. Ohjaajan perässä ei myöskään ”juosta” ellei ajankohta sovi omaan aikatauluun.

Ohjaaja luo motivaatioilmaston läsnäolollaan ja ammattitaidolla. Kun liikuntasalien tiloihin eli ympäristöön ei voida konkreettisesti vaikuttaa, luo ohjaaja myös ympäristön ja

tunnelman liikuntatilaan. Osa liikuntatiloista sai kiitosta avaruudesta ja hyvästä ilmanvaihdosta, mutta sitä ei pidetty tärkeänä vaikuttajana liikuntaryhmän valinnassa. Osalle saman ikäinen ohjaaja toi positiivisuutta omaan liikuntaharrastukseen.

Ohjaaja voi vaikuttaa negatiivisesti motivaatioon ja liikuntaryhmässä pysymiseen, jos ei ole kiinnostunut työstään ja ohjaamastaan tunnista, tunnit eivät ole suunniteltuja tai uusia asiakkaita ei huomioida. Kun ohjaaja on motivoitunut ja läsnäoleva, ovat jumppajatkin!

8.3 Liikunta terveyden ylläpitäjänä

Liikuntaa pidetään tärkeänä osana fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Poikkeuksetta kaikilla oli yhteinen ajatus siitä, että liikunta piristää ja virkistää. Positiivinen asenne liikkumiseen lisääntyy liikkumisella ja se vaikuttaa terveyteen positiivisesti. Terveysyyt olivat ensisijaisesti liikunnan aloittamisen tärkeimpiä motivaatiotekijöitä.

Liikunta koetaan nykyistä kuntoa ylläpitävänä tai siten, että se parantaa kuntoa ja jo ilmenneitä ongelmia. Liikunnan ajatellaan olevan välttämättömyys, jonka avulla pysytään kunnossa. On huomioitu yleinen puhe liikunnan tärkeydestä, sen terveysvaikutuksista ja terveysriskeistä, joita liikkumattomuus tuo. Nämä tekijät motivoivat ja jopa pakottavat säännölliseen liikkumiseen.

Haastateltavat tiedostavat iän korostavan entisestään liikunnan harrastamisen tärkeyttä. Kun näkee läheltä, mitä ongelmia liikkumattomuus tuo mukanaan, lisää tämä motivaatiota omaan liikuntakäyttämiseen. Perinnölliset taustatekijät, kuten esimerkiksi korkea kolesteroli -tai sokeriarvo motivoivat liikunnan harrastamiseen. Kannattaa liikkua, jos lääkityksen aloittamista voidaan siirtää eteenpäin. Taustalta löytyy muun muassa ajatuksia: *”En ole vielä kipeä, mutta sen takia etten tulis kipeäksi. Kuinka nopeasti kunto menis, jos ei tekis mitään”* ja toisaalta: *”Vanhoja sukulaisia kun niitä kattoo, niin sen takia yrittää edes jotain tehdä”*

Liikunta vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnan jälkeen tulee vältömästi hyvä olo. Säännöllinen liikunnan harrastaminen auttaa jaksamaan ja tuo virkeyttä. Liikunta tuottaa mielihyvää ja koko keho tuntee hyvän olon. Liikuntaharrastus tuo omaa aikaa, vastapainoa työlle ja kodille. Liikunnasta tulee ”oma juttu”, jota tehdään ja sen ansiosta voidaan hyvin sekä fyysisesti että psyykkisesti. Kansalaisopiston toimintakaudet alkavat syyskuussa ja päättyvät huhtikuun alussa. Kesäajan jälkeen toimintakauden alkua on ehditty jo odottamaan. Säännöllisyys katkeaa keväällä, kevätkauden loputtua ja muutoksia omassa kehossa ehtii tapahtumaan ennen syyskauden alkua. Syyskauden alkaessa huomaa nopeasti taas kunnon palautuvan. Hyvänä esimerkkinä kommentti: *”Kun siellä on käynyt, voi mennä kauppaan suoraan, mutta silloin kun aloittaa, ei jaksa mennä vaan menee suoraan kotiin”*

Liikunta on vastapainoa työlle. Toiselle liikunta on rauhoittumista raskaasta työpäivästä, toinen tarvitsee piristystä työpäivän jälkeen. Työ vaikuttaa liikuntaryhmän valintaan. Työn ja liikunnan yhteensovittamisella halutaan taata kokonaisvaltainen hyvä olo ja vaikuttaa myönteisesti omaan terveyteen. Työn vaatima ergonomia voi olla raskasta keholle ja liikunta auttaa palautumaan työn rasituksesta. Vaikka työpäivä olisi ollut rankka, silti tunnille jaksaa mennä. Mennessään tietää, että se kannattaa. Olo on mahtava tunnin jälkeen. Osalle on mahdollista myös osallistua aamulla liikuntaryhmään. Tällöin liikunta herättelee päivään ja loppupäivän olo on virkeä.

Kaikki kahta lukuun ottamatta liikkuvat selän- niska – ja hartiasseudun ongelmien takia. Säryt tai vammat ovat edesauttaneet etsimään itselle oikeanlaista ja sopivaa liikuntaryhmää. Osa on yhdistänyt monia kansalaisopiston kursseja ja muuta liikuntaa saadakseen monipuolisen ja tarkoituksenmukaisen kokonaisuuden. Joissakin tapauksissa liikunnan avulla saavutettu selän hyvinvointi on vaikuttanut siten, että työssä sairauslomat ovat vähentyneet. Niska – ja hartiasseudun sekä selän hyvinvointi ja liikuttaminen ovat haastateltavien mukaan liikuntaryhmissä hyvin huomioitu. Vesiliikunta kansalaisopiston liikuntakurssitarjonnassa on antanut nivelvaivoista kärsiville mahdollisuuden harrastaa tehokasta liikuntaa. Vesiliikunta hoitaa ja helpottaa nivelrikkoa, ja vesi elementtinä on osalle tärkeä liikunnan ohella.

8.4 Sitoutuminen sitouttaa

Sitoutuminen on sekä itseään että ryhmään varten. Kun on sitoutunut ryhmään, on velvollinen käymään. Poisjäämisestä tulee huono omatunto, eikä poisjäämistä tapahdu kuin välttämättömän esteen sattuessa. Voidaan ajatella, että on velvollinen menemään toisten takia: ”*Sitoutuminen on sosiaalinen paine, yhteinen harjoitusaika, on pakko mennä. Jo olis yksilölaji kyseessä, on helpompi alkaa lipsumaan.*” Toisaalta kyseessä voi olla oma periaate, kuten seuraavissa:

”Jos semmoisia lopettamisia on kauheasti elämässä, kannattaisi miettiä, mistä johtuu, ettei aina tuota sitä epäonnistumisen tunnetta itselleen, vaan onnistumisen tunnetta”

”Mä tykkään siitä, kun mä jobonkin ilmoitaudun, niin mä kans sitoudun siihen”

” Mä niin rakastan arkirutiineja, mulle sopi hirmu hyvin, että mä olen aina keskiviikkoaamuissin siellä ja se on siinä.”

”Se on hyvä, tietty säännöllinen päivä, tiettyyn aikaan, tulee lähdettyä. Jos se olis vaan joku semmonen kaveripiirin sopiminen, se ei totentuisi, sen takia tärkeä sama aika, sama paikka ja sama porukka”

8.5 Pätevyiden tunteesta lisäbonusta

Pätevyysteema aiheutti haastatteluissa eniten pohdintaa. Taitojen oppiminen ja pätevyyden tunteen saaminen eivät tuntuneet tärkeiltä motivaatiotekijöiltä liikuntaryhmissä käyntiin. Kuitenkin keskustelujen edetessä uusia opittuja asioita ilmeni ja ne yhdistettiin motivaatioon. ”*Jos säännöllisesti tulee käytyä, niin kyllä sit oppii tekemään paremmin ja tunnistamaan, ja ryhti paranee*”.

Useita vuosia liikuntaryhmissä käyneet huomasivat oppineensa tunnistamaan omassa kehossa ja ajatuksissa tapahtuneita muutoksia. Pätevyys vaikuttaa positiivisesti itseluottamukseen, pystyy luottamaan omaan osaamiseen ja taitojen kehittymiseen. Pätevyys antaa onnistumisen tunnetta ja voi olla tyytyväinen itseensä. ”*Mä oon just sen oppinut, et mä osaan rääkätä itteäni niillä samoilla liikkeillä*”

Tasapainon parantuminen, koordinaatiokyvyn parantuminen ja kehittyminen sekä kehon hallinnan oppiminen nähtiin positiivisena asiana. Huomiot kehitymisestä ovat tulleet etenkin arkielämässä. Aikaisemmin tasapainon menettäminen tietynlaisessa tilanteessa ei ollut enää ongelma. Tekijät, joilla tasapainoon voi vaikuttaa, ovat muistissa ja niitä osaa käyttää automaattisesti. Tasapainon hallintaa parantaviin tekijöihin oli lähes kaikissa liikuntaryhmissä erikseen keskitytty.

Liikuntaryhmät ovat painottuneet perusliikkeiden ja pääliharyhmien harjoittamiseen. Niiden lisäksi tehdään erilaisia ja vaihtelevia harjoituksia. Toistoja tehdään useita ja keskitytään tekniikan oppimiseen. Pienemmissä ryhmissä tekniikan hiomiseen on enemmän mahdollisuuksia ja aikaa kuin isoissa ryhmissä. Lähes kaikilla haastateltavilla oli hyvä kokemus tekniikoiden opettamisesta ja oppimisesta. Kuitenkin ihmetystä aiheutti, kuinka kauan voi kestää ennen kuin oppii ja sisäistää tekniikoita. Oikean tekniikan oppiminen sai aikaan erityistä huomiota ja pätevyyden tunnetta:

”Hengittäminen on se, minkä mä olen koittanut ottamaan mukaan. En tiedä, usko, olisinko aikaisemmin keskittynyt siihen”, ”

”Mä muistan yhden semmosen kerran, kun mulla naksahdi vatsalihasten käyttö, se oli semmonen ahaa mulle. Mä tajusin, et mä nostankin itseni vatsalihaksilla.

”Punnerrukset on vasta nyt menny pään. . . kun yks kerta käytiin läpi. Onhan sitä ennenkin muka osannut, mut nyt ne menee”

Uusien asioiden oppiminen motivoi tekemään liikkeitä myös kotona. Liikkeitä on helppompaa siirtää yhteisestä liikuntatunnista kotiin, kun tietää miten niitä tulee tehdä. Liikkeiden oppiminen mahdollistaa liikkeiden tehostamisen. On mahdollista keskittyä omaan tekemiseen, oikeaan tekniikkaan, eikä kokoaikaisesti seurata ohjaajan tekemistä. Tunnistaessa kehonsa kannalta hankalia liikkeitä, voi nopeasti muuttaa ne itselle sopivaan muotoon. Toisaalta jokin liike on voinut tuntua jopa vuosiakin vaikealta ja aiheuttanut kipua, mutta oikean tekniikan oppimisen jälkeen liikettä pystyy tekemään sujuvasti.

8.6 Muita motivaatiotekijöitä

”Mulla on se, että mä saan kropan kuntoon ja se porukka, sinne on mukava tulla” kiteytyy monen haastateltavan tärkeimmäksi motivaatiotekijäksi. Motivaatio liikkumiseen tulee monen tekijän yhteisvaikutuksesta.

Jokaisella on yhteisten motivaatiotekijöiden lisäksi omia henkilökohtaisia motivaatioon vaikuttavia asioita. Muutama kokee liikuntaharrastuksen kotimatkan varrella olevan hyvä asia. Töistä lähdettyä on helpompi heti mennä liikuntaharrastukseen. Jos ehtii käymään kotona töiden jälkeen, on vaikeampaa motivoida itseään lähtemään uudestaan liikkeelle. *”Mulla loppuu työt puol neljä, mä ajan kaupunkiin, sit kun mä oon sen käynty, niin sit se urheiluhomma on tehty ja mä meen kotiin. Jos lähtis ensin kotiin, sinne lösähtäis, niin ei tulis lähdettyä.*

Kotia lähellä, kävelymatkan päässä kodista olevaa liikuntapaikkaa pidetään hyvänä asiana. Silloin on helppo ja nopea tulla. Samalla on mahdollisuus yhdistää raitis ilma, kävely ja jumppa.

Haastateltavat käyvät erilaisissa liikuntaryhmissä. Toisissa ryhmissä on tärkeää rauhallinen ilmapiiri, toisissa äänekkäs ja tehokas tempo. Liikkuminen tapahtuu joko maalla tai vedessä. Erilaisissa ryhmissä korostuvat erilaiset toiveet ja motivaatiotekijät. Motivaatiotekijä voi liittyä omaan, sen hetkiseen elämäntilanteeseen sopivaksi, kuten: *”mulla on kahdeksan pientä lastenlasta ja pitää pysyä ketteränä... pitää ehtiä perään.. lattialla leikkiessä on päästävä nopeasti ylös”*

Toisille liikuntatilanne on paikka, jossa on hiljaista. Tämä tulee esille liikuntaryhmässä, jossa harjoitus on tarkoitettu tehdä rauhallisesti ja itseään kuunnellen. Liikunnalta on tultu hakemaan rauhallisuutta, rentoutumista ja ulospääsyä hetkeksi omasta hektisestä arjesta. *”Se on paikka, missä on hiljaista, porukka tekee itseksensä. Mä suljen kaikki muut siitä pois.”* Kun on mahdollisuus ottaa aikaa itselle, siitä saatu hyvä olo motivoi jatkamaan harrastusta.

Muutamalle haastateltavista on tärkeää tunnin ajankohta, joka vaikuttaa liikuntaryhmän valintaan, muun muassa näin: ”*Perjantai on mahtava päivä, hyvä aloitus viikonlopulle ja kaikki ryhmäläiset ovat vapautuneempia*” tai ”*jumppa on hieno lopetus maanantaille, se on maanantain paras hetki*” sekä ”*aamutunti on hyvä, kun jumppa on tehty, ei tarvitse odottaa koko päivää. Jumpan jälkeen voi keskittyä rauhassa loppupäivää*”

Kansalaisopiston ryhmissä liikuntaa harrastavat liikkuvat myös muuten vapaa-ajallaan. Liikuntaryhmissä käyminen tukee muuta harrastusta ja liikuntamuotoja. Toisaalta myös kansalaisopiston sisällä erilaisten kurssien yhdistäminen vaikuttaa siten, että se monipuolistaa liikkumista.

9 Pohdinta

Työn taustalla oli tavoitteena kehittää Porvoon kansalaisopiston liikuntakursseja entistä laadukkaammiksi, paremmin ja tasavertaisesti mahdollisimman monia palveleviksi kursseiksi. Tutkimuksella haluttiin selvittää liikuntakursseilla opiskelevien tärkeimpiä motivaatiotekijöitä. Tavoitteena oli saada selville, millä perusteella opiskelijat valitsevat liikuntakurssin, mikä saa heidät pysymään kurssilla, mikä saa pitämään motivaation yllä ja käymään säännöllisesti kursseilla. Toisaalta oli mielenkiintoista saada tietää, vaikuttaako säännöllinen liikunnan harrastaminen oleellisesti arkeen ja elämään.

Esitettyihin tutkimusongelmiin saatiin vastauksia ja erilaisia näkemyksiä. Kysymykset ja teemat herättivät keskustelua, ja opiskelijoiden ajatuksissa löytyi paljon yhtäläisyyksiä. Tulosten pohjalta on mahdollista kehittää kansalaisopiston liikuntakursseja siten, että huomioidaan opiskelijoita paremmin, annetaan heille elämyksiä ja autetaan heitä liikuntaharrastuksessa ja liikkumisen motivaation pysymisessä.

Kurssin valintaan vaikuttavat eri motivaatiotekijät kuin kurssilla pysymiseen tai harrastuksen jatkumiseen. Tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää näiden erilaisten motivaatiotekijöiden selkeytymistä. Tärkein motivaatiotekijä liikunnan aloittamiseen on liikunnan positiiviset terveysvaikutukset. Fyysisesti halutaan pysyä terveenä, ja pitkään työkykyisenä sekä ylläpitää kuntoa. Kuitenkaan nämä samat syyt eivät riitä motivaation säilymiseen koko lukuvuoden ajaksi. Liikuntaharrastuksen motivaation säilymiseen vaikuttavat ryhmä itsessään, ryhmän ilmapiiri ja ohjaajan toiminta. Aikuisväestö haluaa opiskella oppimisen ilosta tai saavuttaakseen tietynlaisen päämäärän tai tavoitteen. Toisille ei niinkään ole tärkeää tavoitteiden saavuttaminen vaan itse toiminta ja osallistuminen. (Manninen & Luukannel 2008, 18.) Tutkimus vahvistaa tätä ajatusta. Tulevaisuudessa kurssikokonaisuuksien ja sisältöjen suunnittelussa tulee huomioida sekä kurssin valintaan vaikuttavat että kurssilla pysymiseen vaikuttavat motivaatiotekijät.

Kansalaisopiston kurssitarjonta on laaja. Ensisijaisesti kurssin valinta kohdistuu tuttuun kurssiin, jonka on edellisenä vuotena todennut sopivaksi. Ensikertalainen joko kiinnostuu kurssista esittelytekstin perusteella tai kurssin valinta tapahtuu tuttavien suosituksen kautta. Kurssi suhteutetaan esittelytekstin perusteella omaan terveydentilan vaatimukseen

ja tarpeisiin. Valintahetkellä olevat tuki- ja liikuntaelinvaivat ja kunnon kehittämistavoitteet ohjaavat kurssin valintaa. Lisäksi ohjaajan merkitys korostuu kurssin valinnassa. Tutun ohjaajan kurssille on helpompi ilmoittautua, jos kurssin sisältö muuten palvelee omia tarpeita.

Psyykkisen terveyden kannalta tärkeänä pidettiin hyvän olon tunteen saamista ja sosiaalisuutta. Ohjaaja koetaan merkittäväksi vaikuttajaksi oman motivaation säilymiseen ja ryhmän ilmapiirin luomiseen. Opiskelun taustalla on tärkeä fyysinen, terveydellinen tavoite, mutta yhtä tärkeänä pidetään tunteilla viihtymistä ja mukavaa ympäristöä. Usein ongelmana on tavoitteen realistinen asettaminen, kun ei aina ole varmuutta onko sen saavuttamiseen tarpeeksi voimia. Odotukset saattavat olla suuremmat kuin itse motivaatio. (Aalto & Seppänen 2013, 19.) Aikuisliikunnassa tavoitteet asetetaan omien arvojen mukaan, jolloin motivaation säilyttäminen on omien tuntemusten varassa. Liikuntakurssien suunnittelussa on tärkeää huomioida erilaiset motivaatioon liittyvät tavoitteet ja tavoitteiden asettaminen sekä voimavarojen riittäminen. Ohjaajan on pyrittävä aistimaan tunnelmaa ja ilmapiiriä sekä toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla.

Liikuntakursseilla aktiivisesti käyvät tietävät liikunnan tärkeyden ja ovat innostuneita liikkumaan. He tuntevat liikunnasta saadun positiivisen vaikutuksen ja tiedostavat säännöllisen liikkumisen tärkeyden terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Heillä on tunne, että liikunnan positiivisista vaikutuksista saadaan tietoa monipuolisesti ja tämä tieto saa heidät liikkumaan säännöllisesti. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, vaikka liikunnan positiiviset terveysvaikutukset ovat tiedossa (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 25). Tutkimustulokset tukevat ajatusta siitä, että tietoa liikunnan positiivisista vaikutuksista on ja osa aikuisväestöstä on säännöllisesti ja aktiivisesti liikkuvia. Toisaalta aktiivisesti liikkuville liikunta on aina ollut osa elämää, mutta eri elämäntilanteista johtuen se on muuttanut muotoaan.

Ryhmäliikuntaharrastuksessa on tärkeää saada tunne ryhmään kuulumisesta. Useat olivat kokeilleet erilaisia liikuntamuotoja ja -ryhmiä. Osa ryhmistä ei ollut innostanut opiskelijoita, he eivät olleet kokeneet kuuluvansa kyseiseen ryhmään, heitä ei otettu huomioon ryhmässä eivätkä he saavuttaneet pätevyyden tunnetta. Sisäinen motivaatio eli se, mikä koetaan itselle tärkeäksi, on jatkuvuuden kannalta oleellista. Jos painostus tulee

jostain muualta, ulkoiselta tekijältä, kiinnostus kestää vain hetken. (Jaakkola 2000, 119.) Tutkimuksen tulokset vahvistavat tietoa. Tärkeää innostuksessa on sisäinen motivaatio. Kun ryhmään kuulumisen tunnetta ei saavutettu, ei motivaatiota jatkamiseen ollut. Ryhmissä ei ollut tunnetta sisäisestä motivaatiosta, joten ryhmän kiinteytys horjui.

Haastatteluiden aloittaminen sosiaalisuuden ja yhteenkuuluvuuden teemalla tuntui luontevalta ja se antoi mahdollisuuden haastateltaville käynnistää yhteinen keskustelu. Jokainen tuntee kuuluvansa ryhmään ja aistii oman paikkansa ryhmässä. Tämä on oleellinen asia ryhmässä viihtymisen kannalta. Tutkimuksen tulokset tukevat Liukkosen & Jaakkolan (2013, 148) ajatusta siitä, että sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat merkittäviä motivaation lähteitä. Ryhmällä on usein yhteinen tehtävä ja tehtävän saavuttaminen on keskeinen motiivi ryhmään liittymiselle. Tavoitteen saavuttaminen edellyttää yhteistyötä ja ryhmään kuuluvat ovat osittain riippuvaisia toisistaan. (Lintunen & Rovio, 2008, 21.) Liikuntaryhmässä pätee sama ajatus. Ryhmään on ilmoitautettu tuntisisällön esittelyn perusteella, jolloin kaikilla on sama tavoite ja toive. Mitä pienempi ryhmä, sitä tärkeimmiksi ryhmän jäsenet tulevat toisilleen. Monessa ryhmässä kuulee puhuttavan ”meidän ryhmästä”, mikä kertoo juuri edellisestä ajatuksesta, ryhmään kiinnittymisestä.

”Emme lakkaa liikkumasta siksi, että vanhenemme, vaan vanhenemme, koska lakkaamme liikkumasta” (Aalto & Seppänen 2013, 12.) Iän merkitys tutkimustuloksiin on merkittävä. Haastatteluissa kävi ilmi, että aikaisemmin, nuorempana (20-25vuotiaana) liikunnan ulkonäköön liittyvät vaikutukset ja kunnon nouseminen ovat olleet tärkeimmät motivaatiotekijät liikkumisessa. Nämä tekijät eivät ole vielä mitättömiä, mutta toisaalta ne eivät ole enää tärkeimpiä. Liikunnan terveyteen vaikuttavat tekijät vaikuttavat oleellisemmin liikuntamuodon valintaan. Liikunnan tulee olla ensisijaisesti terveyttä edistävää, toimintakykyä ylläpitävää sekä sen on tuotettava psyykkistä hyvää oloa. Liikunnalta haetaan keholle ja mielelle virkistystä, vaihtelevuutta arkeen ja liikunnan halutaan tuovan kokonaisvaltaista hyvinvointia omaan elämään. Liikunnan tehoa ja voimakkuutta osataan säädellä. On oleellista kuunnella oman kehon tunteuksia. Aalto ja Seppänen (2013, 12) toteavat, että jos on väsynyt, stressaantunut, liikunnan on hyvä olla kehon ja mielen elvyttämistä, ja jos on energinen ja palautunut, liikunta tulee olla tehok-

kaampaa ja kuntoa kehittävää. Tutkimustulokset vahvistavat, että liikunta on elämäntapa, joka tuo hyvää oloa, ylläpitää terveyttä, lisäksi omaa kehoa kuunnellaan ja toimitaan sen vaatimalla tavalla. Valitulta kurssilta tai kursseilta saadaan se, mitä on tultu hakemaan. Tämän takia onkin tulevaisuudessa tärkeää liikuntakurssien ohjauksessa pitää kiinni kyseisen kurssin tavoitteista.

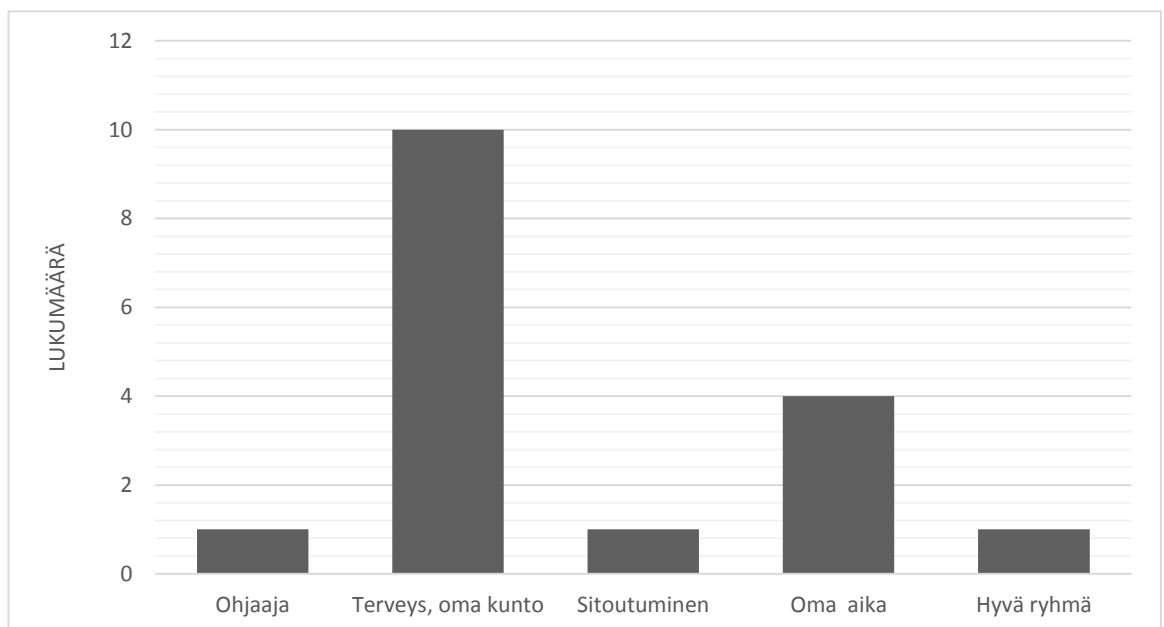
Haastatteluista päällimmäisenä mieleen jäivät hyvä ryhmähenki, sosiaaliset suhteet ja ohjaajan merkitys motivaatioilmaston rakentajana. Suotuisaa motivaatioilmastoa edistää erilaisten, heterogeenisten ryhmien muodostaminen, joissa yksilöiden taitotasolla ei ole merkitystä. Tämä vähentää sosiaalista vertailua liikuntaryhmän sisällä ja toisaalta tuetaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Jaakkola & Liukkonen 2013, 303.) Jokaisella on oikeus ja mahdollisuus olla omana itsenään ja samalla olla hyväksytty ja tulla huomioiduksi sekä edetä omalla taitotasollaan ja omaan aikaan. Kuitenkin erilaisuus ymmärretään ja hyväksytään, eikä painosteta liikaa uusiin asioihin.

Opiskelijat kokevat kansalaisopistossa olevan niin sanottu ”olohuonemainen” ilmapiiri opiskella. Kansalaisopisto valintana perustuu hyvään kokemukseen, sitoutumiseen, hyvään ja tuttuun porukkaan. Opiskelevista monet jäivät ensimmäisen vuoden osallistumisen jälkeen kansalaisopiston opiskelijoiksi. On elämäntilanteita, joiden takia välivuosi opiskeluun on tullut, mutta tauon jälkeen harrastus on jatkunut. Opiskelijat kokevat olevansa tervetulleita, heitä halutaan opettaa ammattitaidolla ja oppimista tapahtuu. Manninen ja Luukkainen (2008, 4-5) tutkimuksessaan ilmaisevat vapaassa sivistystyössä kuten kansalaisopistossa olevan paljon sellaista, joka tuottaa iloa ja nautintoa ihmiselle ja auttaa jaksamaan arjen vaateiden keskellä. Opinnot ja toiminnot viihdyttävät ja antavat sisältöä ja vaihtelua elämään, parantavat ihmisen henkistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Kansalaisopisto koetaan suvaitsevaisena paikkana, minne on helppo tulla, ja kynnyks harrastuksen aloittamiseen on matala.

Kansalaisopiston kurssit ovat edullisia. Edulliset hinnat herättivät ihmetystä haastatteluissa. Edulliset hinnat eivät kuitenkaan ole motivaatiotekijöinä kansalaisopiston kursseille osallistumiseen. Suurin osa oli päinvastoin sitä mieltä, että hinnat voisivat olla korkeampia. Esille tuotiin kurssien laadukkuus ja ammattitaitoinen opetus, jolloin hinnat voisivat olla korkeampiakin.

Kansalaisopiston kurssille osallistuminen sitouttaa haastateltavia. Elämään halutaan säännöllisyyttä ja rytmiä. Monelle liikuntaryhmässä käyminen antaa omaa aikaa, saa hetken keskittyä omaan tekemiseen ja oman hyvinvoinnin parantamiseen. Liikuntaharrastuksia voi olla useita ja erilaisten liikuntamuotojen koetaan tukevan toinen toisiaan. Liikuntaryhmät on valittu eri lailla kuormittaviksi ja lisäksi halutaan käydä eri ohjaajien tunneilla. Eri ohjaajat antavat samantyyliisiin tunteihin erilaisen tunnelman ja tehokkuuden.

Haastattelutilanteissa käydyistä keskusteluista saadut tutkimustulokset toivat esiin tärkeimmiksi koetut sekä liikuntakurssin valintaan että säännölliseen osallistumiseen vaikuttavat motivaatiotekijät. Haastatteluiden lopussa kiteytettiin jokaiselta haastateltavalta omasta mielestään tärkein motivaatiotekijä suhteessa omaan liikuntakäyttäytymiseen. Vastauksissa on huomattavissa hajontaa. Yli puolet korostivat terveyden ja kunnon kohoamisen tärkeyttä. Viidesosalle haastateltavista liikuntaryhmissä käyminen antaa omaa aikaa. Ohjaajan merkitys, sitoutuminen ja ryhmän merkitys jakaantuivat tasaisesti haastateltavien tärkeimmäksi motivaatiotekijäksi. (kuvio 3.)



Kuvio 3. Tärkein motivaatiotekijä liikuntaryhmiin osallistumisessa ja niissä käymisessä

Terveyttä edistävät ja ylläpitävät asiat koetaan tärkeäksi liikunnan harrastamisessa. Siihen liittyen halutaan ammattitaitoista ohjausta, jotta terveysongelmat ja mahdolliset tuki- ja liikuntaelinvaivat tulevat huomioiduksi. Kansalaisopiston opiskelijat kysyvät neuvoja, keskustelevat avoimesti terveydentilastaan liikuntaryhmän ohjaajan kanssa ja toivovat saavansa auttavia neuvoja.

Terveyttä edistävä liikunta ja terveyssyistä liikkuminen ovat ajankohtaisia asioita kansalaisopistossa. Syksystä 2013 lähtien kansalaisopisto ei järjestä enää liikunnan kursseja vaan ne ovat nykyisin hyvinvointi- ja terveyskursseja. Kansalaisopiston saamassa ylläpitoluvassa (Opetus – kulttuuriministeriö 2012) kerrotaan kansalaisopiston järjestävän 1.1.2013 alkaen terveyttä edistäviä kursseja. Tuttuja jumpparyhmiä ei ole lopetettu, mutta löytyvät uuden otsikon, ”hyvinvointi ja terveys”-otsikon alta. Muutos antaa myös hyvän mahdollisuuden kehittää kansalaisopiston terveyttä edistäviä kursseja, niiden suunnittelua ja kurssisisältöjä.

On kuitenkin muistettava, että tutkimuksen kohderyhmänä olivat aktiivisemmin ja osa jopa vuosikymmeniä kansalaisopiston kursseilla käyneet opiskelijat. Useat haastateltavista ilmoittautuessaan kurssille tuntevat kurssin, kurssin opettajan ja tietävät kurssille ilmoittautuvan samoja opiskelijoita kuin edellisenä vuonna. Tällöin he tietävät kurssin ilmapiirin ja ohjaajan toiminnan ja motivaation säilyminen kurssilla käymiseen on lähes varmaa. Tutkimuksessa oli mukana 17 opiskelijaa ja tulokset pohjautuvat heidän näkökulmiinsa. On olemassa se toinenkin opiskelijaryhmä, jotka eivät käy aktiivisesti ja säännöllisesti ja joiden liikuntaharrastus ja motivaatio loppuvat aikaisin. Tutkimustulokset olisivat hyvin erilaisia, jos tutkimus olisi tehty heidän motivaatiotekijöistä tai niiden puuttumisesta.

Tutkimuksen näkökulma haluttiin kääntää positiiviseksi. Tutkimuksen tulosten toivottiin antavan tietoa siitä, miten voidaan auttaa vähemmän motivoituneita liikuntaharrastuksen jatkumisessa. Aikaisemmat tutkimukset on tehty selvittämällä lopettaneiden syitä. Viimeisin tutkimus liikuntakursseilla käyneiden lopettamisesta valmistui tammi-kuussa 2013. Tutkimus oli kvantitatiivinen proseminaari tutkielma, jonka tavoitteena oli selvittää Porvoon kansalaisopiston kuntoliikunta- ja joogaryhmissä keskeyttäneiden opiskelijoiden opiskelumotivaatiota ja opiskelun keskeyttämisen syitä. Lopettamisen

syyksi selvisivät henkilökohtaiset syyt sekä ajanpuutteesta johtuvat syyt. Tutkielman tulosten pohjalta kansalaisopiston on vaikea vaikuttaa opiskelijoiden lopettamisiin. (Siltanen, 2013). Oli perusteltua tehdä tämä tutkimus kvalitatiivisena. Teemahaastattelu toi tutkimukseen opiskelijoiden omaa ääntä. Tällöin heidän perustelunsa, ajatuksensa ja arvonsa tulivat hyvin esille. (Metsämuuronen 2008, 40 – 41). Nämä kaksi lähiaikoina toteutettua tutkimusta ja niiden tulokset tukevat toinen toisiaan ja antavat laajempaa tietoa liikuntaryhmien opiskelijoiden motivaatiosta.

9.1 Luotettavuuden arviointia

Ajatus tutkimuksen aiheesta sai alkunsa jo vuosi ennen varsinaisen opinnäytetyön aloittamista. Opinnäytetyön tekeminen antoi mahdollisuuden tutkimuksen toteutumiseen. Työn keskeisen tutkimusongelman löytäminen vei aikaa. Kokonaisuus hahmottui vasta, kun tutkimusmenetelmäksi vahvistui teemahaastattelu. Opiskelijat suostuivat mielellään haastattelutilanteisiin, joten tutkimuksen tekeminen eteni sujuvasti. Oli perusteltua toteuttaa teemahaastattelut keväällä, alkukesästä. Ajankohta vaikutti myönteisesti tutkimuksen luotettavuuteen. Kevätlukukauden päättyessä omaan liikuntaryhmään liittyvät asiat, tilanteet ja tunteet olivat hyvin mielessä, eivätkä ne olleet mielikuviin tai oletuksiin perustuvia. Tutkimustulokset perustuvat kansalaisopiston opiskelijoiden todellisiin ajatuksiin, jolloin sekä positiiviset että negatiiviset ajatukset ovat päässeet esille.

Laadukkuutta voidaan tavoitella etukäteen tekemällä hyvä haastattelurunko. On hyvä miettiä, miten teemoja voi syventää ja pohtia vaihtoehtoisia kysymyksiä. Haastattelun aikana on huolehdittava, että tekninen välineistö on kunnossa ja haastattelurunko on kunnossa. (Hirsjärvi & Hurme, 2010, 184). Haastattelurunko oli tarkoin suunniteltu, samoin kysymykset teemojen ympärillä. Tekniset laitteet oli testattu ennen haastattelua ja toimivuus vahvistettu erikseen jokaisen haastattelun jälkeen. Haastatteluun tulleet tiesivät aiheen etukäteen, mutta eivät käsiteltäviä teemoja. Aineiston analysoinnissa on pyritty kertomaan haastateltavien ajatuksista mahdollisimman tarkasti ja ajatuksille on saatu lisävahvistusta teoriasta. Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 190) mukaan kaikelle ei pidä yrittää löytää vahvistusta, koska se voi estää tutkimuksen etenemisen.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston analyysivaihetta ja luotettavuuden arviointia ei voida erottaa toisistaan samoin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija joutuu pohtimaan tekemiään ratkaisuja ja ottamaan kantaa sekä analyysin kattavuuteen että tekemänsä työn luotettavuuteen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Luotettavuuden arviointi koostuu koko tutkimusprosessista. (Eskola & Suoranta 1998, 209.) Tämän opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida tekijän omien ajatusten vaikutuksesta työhön ja työn tuloksiin. Aihe oli tuttu tekijälle ja tehdessään huomioita, pulmana saattoi olla keskittyminen itselle tärkeisiin seikkoihin. Vaarana oli jättää huomioimatta ympärillä olevia, pienempiä yksityiskohtia. Haastavinta haastattelijana oli pysyä neutraalina ja välttää johdattelemista haluttuihin vastauksiin. Haastattelijana tulisi pysyä ryhmähaastattelutilanteessa enemmän kuuntelevana kuin puhuvana osapuolena. Liiallinen keskeyttäminen ja asiasta puhuminen vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen negatiivisesti. Omakohtainen kokemus ja mielenkiinto aiheeseen auttoivat pysymään motivoituneena tutkimusta tehdessä.

Tutkimuksissa käytetyt arviointiperusteet validiteetti ja reliabiliteetti eivät sellaisinaan sovellu kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden perusteiksi. Reliaabeliudella tarkoitetaan, että tutkiessa samaa henkilöä saadaan kahdella eri kerralla sama tulos tai jos kaksi arvioitsijaa saa saman tuloksen. Validiuksen käsitteellä on kaksi päätyyppiä: tutkimusasetelmavalidius ja mittausvalidius. (Hirsjärvi & Hurme, 2010, 187). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan korvata nämä perinteiset reliaabeliuden ja validiuden määrittämistavat. Tärkeintä on, onko kaikki aineisto tullut huomioiduksi ja tulokset lähtevät mahdollisimman pitkälti tutkittavista. (Hirsjärvi & Hurme, 2010, 189.) Aineisto on moneen kertaan kuunneltu ja pyritty löytämään keskeisemmät asiat, mutta myös teemojen ympärillä olevat mielenkiintoa herättävät ajatukset ovat huomioitu.

Aineiston tulkinnan sanotaan olevan reliaabeli silloin, kun se ei sisällä ristiriitaisuuksia (Eskola & Suoranta, 1998, 214). Tässä tutkimuksessa haastateltavien yhteiset ajatukset ja näkökulmat asiasta tuovat luotettavuutta tutkimuksen tuloksiin. Validoinnilla pyritään kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkistamiseen. Tarkistaminen tarkoittaa, että tutkija ilmaisee kantansa ja kertoo, miten vaihtoehtoiset tulkinnat on suljettu pois. Validointia

ei tehdä vain tutkimuksen loppuvaiheessa vaan koko tutkimuksen ajan kuten ankkuroidussa teoriassa tehdään. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 189.)

Kansalaisopiston kursseilla opiskelee eri-ikäisiä opiskelijoita, nuorista 15-vuotiaista iäkkäisiin, lähelle 90-vuotiaisiin asti. Opiskelijoiden keskiarvo ikä on 35 – 60v. Tutkimuksen kohderyhmä oli iältään keskiarvon mukaista.

9.2 Kehittämismahdollisuudet

Kansalaisopistossa hyvinvoinnin ja terveyden kursseja opettavat eri-ikäiset ja erityyiset opettajat. Erilaiset opettajat ovat rikkaus. Olisiko kuitenkin tarpeen tehdä joitakin yhteisiä linjauksia? Kurssitarjontaa on runsaasti ja lähes jokaisen on mahdollista löytää sopiva liikuntamuoto ja liikuntaryhmä. Opetus saa ja mielellään onkin erilaista, mutta pitäisikö samalla nimellä olevien tuntien sisällön olla yhteneväinen ja tunnin rakenne samankaltainen? Kansalaisopiston opiskelijat käyvät eri opettajien ohjaamilla, mutta samalla nimellä kulkevilla tunneilla. Haastatteluissa ilmeni erilaisuus tuntien suunnittelussa, sisällöissä ja etenemisessä. Tässä on mahdollinen kehittämiskohde.

Suunnitteilla on toteuttaa koulutuskokonaisuus, jossa tavoitteena on saada opettajat kiinnostumaan kurssien kehittämisestä. Koulutuksen aikana kootaan yhteisiä ajatuksia, miten tunneista saadaan sisällöllisesti samoja, opettajien persoonallisuutta unohtamatta. Yhteisillä koulutustilaisuuksilla voitaisiin jakaa tietoa, yhdistää osaamista ja kehittää liikuntakursseja laadukkaammiksi. Samalla saadaan tietoa siitä, mitä opiskelijat toivovat tunneilta ja mitä he arvostavat. Ensimmäisen koulutustilaisuuden ajankohdaksi on suunniteltu syyslukukauden 2013 päättymistä. Tällöin takana on kokemus yhdestä luku-kaudesta ja joitakin muutoksia on mahdollista toteuttaa uuden alkaessa.

Ensimmäisen koulutustilaisuuden tarkoituksena joulukuussa 2013 on koulutuskokonaisuuden käynnistäminen. Tapaamiseen toivotaan pääsevän paikalle mahdollisimman moni tuntiopettaja. Tavoitteena on esitellä opinnäytetyön tulokset ja pohtia niiden vastaavuutta ryhmäkohtaisesti. Millaisia ajatuksia tulokset saavat aikaan ja kokevatko kaikki opettajat asian olevan samalla tavalla? Tapaamisessa on tarkoitus keskustella miten tär-

keinä koettuihin tekijöihin kuten ohjaamiseen, ryhmän ilmapiiriin ja ryhmään kiinnittymiseen voitaisiin vaikuttaa. Keskustelut tapahtuvat pienryhmissä, joissa samantyyllisiä liikuntakursseja opettavat tuntiopettajat pääsevät luomaan ajatuksia. Ajatuksia kirjataan ylös ja osa jätetään kehittymään ajatuksiin. Seuraavalla tapaamisella, mahdollisesti keväällä 2014 ajatuksiin palataan ja silloin tuntisisältöihin on mahdollista tehdä todellisia muutoksia seuraavaa lukuvuotta ajatellen.

Liikuntatunneilla tarvitaan usein sijaista, jonka hankkiminen ja löytäminen ovat haasteellista. Usein sijainen on mahdollista löytää, mutta vie aikaa kertoa, millainen tunti on, mikä merkitys tunnin sisällöllä on ja mitä olisi hyvä huomioida. Tietenkään yhden keran erilainen tunti ei merkittävästi vaikuta kokonaisuuteen. Silti tavoitteena on, että opiskelija saa tunnilta sen mikä on luvattu. Kurssisisältöjen yhtenäistäminen helpottaisi sijaisten rekrytointia. Valmiin tuntisisällön antaminen sijaiselle helpottaisi sijaisen ja kurseista vastaavan työtä ja samalla taataisiin opiskelijoille toimiva, onnistunut ja tunti-kuvausta vastaava tunti.

Kurssisisältöjen yhtenäistämisen lisäksi opettajien koulutukseen tulisi sisällyttää pedagogista ajattelua. Millaisin opetusmenetelmin voidaan vaikuttaa ryhmähengen syntymiseen ja kiinteyteen? Miten saadaan kaikki opiskelijat parhaalla mahdollisella tavalla huomioitua? Opettajan suhtautuminen opiskelijoihin ja opetustekniikoiden valinta vaikuttavat tunnin kulkuun ja ryhmäytymiseen. Tunnille tulisi saada hyvä ja vapaa ilmapiiri. On hyvä tiedostaa miten saadaan aikaan positiivinen ja suvaitsevainen ilmapiiri sekä, miten pidetään kiinni jo aikaansaadusta. Koulutuksen tarkoitus on motivoida tuntiopettajia kehittämään kansalaisopiston kursseja.

Koulutuksella on mahdollista saada aikaan hyviä ja näkyviä tuloksia, mutta sen onnistuminen ei ole ongelmaton. Tuntiopettajien motivoiminen koulutukseen ja yhteisen ajan löytäminen koulutukseen tulee olemaan haastavaa. Monet tuntiopettajat opettavat kansalaisopistossa vain yhtä tai kahta kurssia muiden töidensä lisäksi. Kuinka moni on halukas uhraamaan omaa vapaa-aikaa koulutukseen? Kiinnostus kurssien kehittämiseen tulee kuitenkin lähteä myös tuntiopettajista. Koulutuksen järjestäminen kertoo kansalaisopiston halusta huomioida tuntiopettajia ja antaa heille positiivista vastuuta kurssien

suunnittelussa. Tuntiopettajat saavat kehittää kursseja ja kiinnittyä halutessaan enemmän kansalaisopiston toimintaan. Liikuntakurssien tuntiopettajat ovat ammattitaitoisia, joten on kaikkien edun mukaista yhdistää tietotaito.

Liikuntakursseilla käy eri-ikäisiä ja taitotasoltaan eritasoisia liikkujia, joten eriyttäminen on tärkeä huomioida. Opettajilla on hyvä olla tietoa eriyttämisvaihtoehdoista. Liikuntakursseilla käyvät antavat kiitosta ammattitaitoisesta eriyttämisestä. Tärkeimpänä toiveena oli eriyttämisen kehittäminen. Yhteistoiminnallisissa ryhmissä korostuu toisten auttaminen. Eriyttäminen eri taitotasojen mukaan vaikuttaa myös motivointiin. Eriyttäminen takaa yksilöiden pätevyyden tunteen säilymisen ja motivaation ylläpitämisen. (Jaakkola & Liukkonen 2013, 303.)

Eriyttämistä on mahdollista jatkossa helpottaa. Eritasoiset kurssit voitaisiin merkitä opinto-ohjelmaan. Valittavana voisi olla esimerkiksi kevyt, keskiraskas ja raskastehtoinen liikuntakurssi tai merkintätapana voisi olla jokin koodi. Aina opiskelijan ei ole helppo verrata omaa taitotasoa kurssin vaatimuksiin, mutta ne olisivat suuntaa antavia. Kaikilla kursseilla voisi olla tasoerot ja ne olisivat merkittyjä. Opettajien osalta eriyttämisen haastavuutta ei saada kokonaan poistettua, mutta sitä voitaisiin helpottaa. Eriyttämistä vaativat liikkeet vähentyisivät ja näin aikaa jäisi enemmän opettamiseen.

Tämä tutkimus itsessään tuo näkyvyyttä kansalaisopistolle, ja opiskelijat ymmärtävät kansalaisopiston halun kehittää toimintaa. Opiskelijoita kuunnellaan ja ymmärretään, jolloin laatua voidaan entisestään parantaa. Suunnittelutyötä tekevänä tutkimus antoi itselleni ymmärrystä Porvoon kansalaisopiston liikuntakurssien tämän hetkisestä tilanteesta ja siitä, miten opiskelijat kokevat itsensä liikuntakursseilla ja ovatko he tyytyväisiä Porvoon kansalaisopiston toimintaan. Liikuntaryhmät ovat toimivia, mutta vaihtelevuutta ja monipuolisuutta arvostetaan. Uudet kurssit tuovat aina uutta innostusta. Liikuntaryhmät ovat isoja, joten samalla on hyvä muistaa, ettei kaikkien, toimivien ja vanhojen kurssien lakkauttamiselle tai vaihtamiselle ole perusteltua syytä.

Aikuisväestön, työikäisten liikuntakäyttäytymistä ja liikkumisen motivaatiotekijöitä selvitellessä ja tarkastellessa esiin nousivat ajatukset siitä, millaisia ovat ikäihmisten tar-

keimmät motivaatiotekijät liikuntakursseille ilmoittautumiseen ja osallistumiseen? Porvoon kansalaisopistolla on suuri joukko ikäihmisiä opiskelemassa ja heistä suurin osa aktiivisesti ja säännöllisesti kursseilla käyviä. Osa motivaatiotekijöistä on varmastikin samansuuntaisia kuin työikäisillä, mutta erilaisiakin on mahdollista löytää. Jatkotutkimuksena voisi ajatella tutkia ikäihmisten motivaatiotekijöitä.

Suunnitellun koulutuksen ja kurssisisältöjen yhtenäistämisen jälkeen voitaisiin huomioida seurannan avulla mahdolliset muutokset opiskelijoiden liikuntakäyttäytymisessä ja liikuntakursseilla käymisessä. Saadaanko näillä suunnitelluilla keinoilla motivaatio säilymään pidempään? Motivaatio ei ole säilyvä luonnonvara, vaan sen määrä vaihtelee jatkuvasti. Huomioitavaa lisäksi on, että meillä on motivaatiota eri määrä erilaisiin asioihin, koska erilaiset tavoitteet tarvitsevat eri määrän motivaatiota. (Aalto & Seppänen, 2012, 10)

Lähteet

Aalto, R & Seppänen, L. 2013. Uusi kuntoilijan käsikirja. Saarijärven offset oy.

Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Hakala, J. 2010. Menetelmien valinnan koetuksia. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. WS bookwell Oy. Juva.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.Helsinki.

Hirsjärvi, S. Remes, P & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu painos. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T.2003. Aikuisten liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen, L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan s. 48-55. 1.painos. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Husu, P., Suni, J. 2012. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa J. Suni & A. Taulaniemi (toim.) Terveyskunnan testaus, s. 35–36. Ukk-instituutti ja Sanoma Pro oy.

Husu, P., Suni, J. 2012. Toimintakyky ja terveystliikuntasuositukset. Teoksessa J. Suni & A. Taulaniemi (toim.) Terveyskunnan testaus, s. 15–18. Ukk-instituutti ja Sanoma Pro oy.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J., Vasankari, T. 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 – terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuri-ministeriön julkaisu 2011:15.

Jaakkola, Timo.2000. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Opetus 2000. PS-kustannus. Juva.

Jaakkola, T, Liukkonen, J, Sääkslahti,A.2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka s. 25-30. Bookwell oy. Juva.

Javanainen, M. 2007. Liikunta. Luettavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto>. Luettu: 14.9.2013.

Laatukäsikirja. 2000. Porvoon kansalaisopiston laatukäsikirja.

Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. WSOY oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Leino, K.2002. Työikäisten käsityksiä liikkumisesta ja liikunnanharrastamisesta. Fysioterapian pro-gradu tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

Lintunen, T. 2003. Liikunta ihmisen elämänsäkulussa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen, L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan s. 25-27. 1.painos. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Lintunen, T. & Rovio, E. 2008. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen, O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa s. 13 – 15. Liikuntatieteellinen seura. Esa Print oy. Tampere.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka s. 145. Bookwell oy. Juva.

Louhevaara, V. Perkiö-Mäkelä, M. 2000. Miten liikunta on esillä työelämässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? s. 245–257 Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Jyväskylä.

Manninen, J & Luukannel, S. 2008. Omaehtoisen aikuisopiskelun vaikutukset. Vapaan sivistystyön yhteisjärjestö. PRIIMUS paino oy. Vantaa.

Metsämuuronen, J.2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. uudistettu painos. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Niitamo, P.2002. Tunneperäinen ja tietoperäinen motivaatio. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi.(toim.) Mikä meitä liikuttaa s. 40 - 45. PS-kustannus. Jyväskylä.

Nurmi, J-E. Salmela-Aro, K.2002. Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi.(toim.) Mikä meitä liikuttaa s. 168 - 169. PS-kustannus. Jyväskylä.

Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka s. 145. Bookwell oy. Juva.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012. Kansalaisopiston ylläpitöluvan muuttaminen. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki.

Punakallio, A. Fyysisen aktiivisuuden ja kunnan merkitys työkyvyille. Teoksessa J. Suni & A. Taulaniemi (toim.) Terveyskunnan testaus, s. 29. Ukk-instituutti ja Sanoma Pro oy.

Punnonen, R. 2012. Vuosia elämään – Hyvinvointiin ja elinikään vaikuttavia tekijöitä. Bookwell Oy. Juva.

Rovio, E.2009. Ryhmän toiminnan kehittäminen liikunnassa. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa s. 225 - 230. Liikuntatieteellinen seura. Tampere.

Rovio, E. Nikkola, T. Salmi, O. 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa s. 286. Liikuntatieteellinen seura. Tampere.

Siltanen, P. 2013. Liikuntaharrastus henkilökohtaisena projektina - Kansalaisopiston kuntoliikunta- ja joogaryhmäläisten motivaatiosta sekä harrastuksen keskeyttämisen syistä. Proseminaari tutkielma. Turun avoin yliopisto.

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämässä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, A. Sääkslahti (toim.) s.69. Bookwell oy. Juva.

Tuomi, J. Sarajärvi, A.2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Viljamaa, J.2001. Sohvaperunasta ikiliikkujaksi. Edita Oyj. Helsinki.

Vuolle, Pauli.2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? s. 23 – 38. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Jyväskylä.

Wikström, M.2005. Kahden vuoden liikuntaintervention vaikuttavuus työikäisten koettuun työkykyyn, fyysiseen suorituskkyyn, liikunnan harrastamiseen ja painoindeksiin. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa:
https://jyx.jyu.fi/URN_NBN_fi_jyu-2005342. Luettu: 14.9.2013.

Liitteet

Liite 1

Teemojen apuna haastattelutilanteessa on tarvittaessa käytettävissä kysymyksiä:

1. Sosiaalisuus/yhteenkuuluvuus
 - a. Onko muiden läsnäololla merkitystä liikkumisessa?
 - b. Saako toisilta kannustusta tai opastusta?
2. Taidot/pätevyyden tunne
 - a. Onko oppinut uusia asioita?
 - b. Ovatko taidot tai tekniikat kehittyneet?
3. Terveyden parantaminen/ylläpitäminen
 - a. Edellyttääkö terveydentila säännöllistä liikkumista?
 - b. Onko liikunnalla ollut huomattavaa vaikutusta terveydentilaan/ olotilaan?
4. Motivaatioilmasto/ympäristö
 - a. Onko liikkuminen eriytettyä eri osaamistason mukaisesti?
 - b. Tunnetko tulevasi huomioiduksi tunnilla?
5. Turvallisuus/tuki/kannustus
 - a. Onko järjestetyssä liikuntaryhmässä turvallista liikkua?
 - b. Tunnetko saavasi kannustusta?