



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Nuorten motivaatio ja osallistuminen matalakynnyksiseen harjoitteluun

Hassinen, Anna

Nyrhinen, Jenni

2013 Laurea Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

Nuorten motivaatio ja osallistuminen matalakynnyksiseen harjoitteluun

Hassinen Anna
Nyrhinen Jenni
Fysioterapian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu 2013

Hassinen Anna, Nyrhinen Jenni

Nuorten motivaatio ja osallistuminen matalakynnyksiseen harjoitteluun

Vuosi 2013 Sivumäärä 78

Kouluikäisten nuorten fyysisen passivoitumisen seurauksena tuki- ja liikuntaelämistön ongelmat ovat lisääntyneet viime vuosikymmenten aikana. Yksi keino nuorten aktiivisuuden lisäämiseksi on helposti toteutettava matalakynnyksinen harjoittelumuoto, jossa fyysinen aktiviteetti suoritetaan arjen toimintaympäristössä. Passivoitumisen ehkäisemiseksi on tärkeää selvittää myös nuorten harjoittelumotivaatioon ja osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä espoolaisen lukion kanssa. Kouluterveyskyselyssä ilmenneet lukio-ikäisten lisääntyneet niska- ja hartiaseudun kivut loivat tarpeen aiheen tutkimiseen. Yhteistyön tuloksena tuotettiin kolme eri näkökulmista tehtyä opinnäytetyötä niskan matalakynnyksiseen lihasvoimaharjoitteluun. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa uutta tietoa matalakynnyksisen harjoittelun toteutuksesta lukioikäisillä nuorilla sekä heidän motivaatiostaan harjoitella tutkimusjakson aikana. Tavoitteena on selvittää, miten matalakynnyksistä harjoittelua koskeva tutkimus voitaisiin toteuttaa niin, että nuoret motivoituisivat osallistumaan ja harjoittelemaan. Tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteen perusteella tarkentui kaksi erillistä tutkimuskysymystä, jotka kohdistuivat tutkimusympäristöön ja harjoittelumotivaatioon.

Tutkimusympäristön vaikutusta ja motivaatiota kartoitettiin ennen harjoittelujakson alkua opiskelijoille tehdyllä kirjallisella kyselyllä sekä harjoittelujakson aikana ja sen jälkeen tehdyllä haastatteluilla. Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää ja haastattelut analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Tulosten kannalta tärkeimpään loppuhaastatteluun osallistui kahdeksan opiskelijaa harjoitteluryhmän 25 jäsenestä.

Tutkimuksen tulokset nousivat tutkimusaineiston sisällönanalyysistä. Aineiston analyysistä nousseet pääluokat vastasivat kahteen eri tutkimuskysymykseemme. Tutkimusympäristöä koskeviksi pääluokiksi muotoutuivat kouluympäristössä helppo harjoitella, harjoittelun puitteet helppo toteuttaa ja harjoittelutilan häiriötekijät. Motivaatiota koskeviksi pääluokiksi tulivat: kokemukset harjoittelun vaikutuksista ja harjoittelujaksosta, tunne osallistumisen ja harjoitteluseuran tärkeydestä sekä harjoittelun tulokset.

Näiden tulosten perusteella kouluympäristö on matalakynnyksisen harjoittelun kannalta sopiva harjoittelupaikka, mutta harjoittelutilan tulisi olla häiriötön. Harjoittelumotivaatioon tutkimuksessa vaikuttavat eniten harjoitteluseura sekä harjoittelun vaikutus ja tulosten näkymien.

Asiasanat: motivaatio, osallistuminen, matalakynnyksinen harjoittelu, laadullinen tutkimus, niskakipu

Hassinen Anna, Nyrhinen Jenni

Participation and motivation for low-threshold training among high-school students

Year	2013	Pages	78
------	------	-------	----

Problems related to the musculoskeletal system among the young at school have increased during the last decades due to physical inactivity. One way to increase activity among young people is an easily executable low-threshold exercise method, in which the physical activity is performed in a day to day informal operational environment. In order to prevent physical inactivity it is important to research the factors affecting the motivation to practice and participate.

This Bachelor's thesis was made in cooperation with a high school in Espoo, Finland. The study was initiated by a national health questionnaire to students. The results indicated that the aches and pains in the neck and shoulder region had increased among high school students. The cooperation with the high school in Espoo resulted in the production of three separate theses projects, all conducted from different angles around low-threshold strength training of neck muscles. The purpose of this Bachelor's thesis is to produce new knowledge of organizing low-threshold training among students in high school, and to find out about their motivation to practice during the research period. The aim of this thesis is to find out how low-threshold training research should be arranged so that students would be motivated to participate and practice. Two separate research questions were formed on the basis of the purpose and the aim of the thesis. The questions were based on the research environment and training motivation.

The influence of the research environment and motivation was investigated beforehand with a written questionnaire and the opinions of the students were studied with interviews during and after practice periods. The research method of the thesis is qualitative and the interviews were analyzed using inductive content analysis. Eight out of twenty-five students of the research training group participated in the final interview, which turned out to be the most important interview considering the findings.

The findings of the study arose from the content analysis of the research material. The main categories which arose from the content analysis gave answers to our two research questions. The main categories for the research environment are: It is easy to practice in school environment, practice is easy to execute and the distractions of the practice environment. The main categories for motivation are: Experiences of the training period and the effects of the training, the feeling of importance of participation and the importance of company when training, and the actual results of practicing.

Considering the findings, school environment is an accessible place to practice when it comes to low-threshold training, but there should be no distractions in the training area. The most important factors in practice motivation were the company in which the practice was performed, feeling the influence of the training and seeing the actual results of the training.

Keywords: motivation, participation, low-threshold training, qualitative research, neck pain

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja teoreettinen viitekehys	8
3	Motivaatio	9
	3.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	11
	3.2 Motiivit.....	12
	3.3 Liikuntamotivaatio	14
4	Osallistuminen	15
	4.1 Yksilötekijät.....	16
	4.2 Ympäristötekijät	17
5	Matalakynnyksinen harjoittelu.....	17
	5.1 Fyysinen aktiivisuus.....	19
	5.2 Nuorten niskakivut	21
6	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	22
7	Tutkimusmenetelmät.....	22
	7.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä	22
	7.1.1 Aineiston hankinta	24
	7.1.2 Aineiston analyysi	27
	7.2 Opinnäytetyön muut tutkimusmenetelmät	29
8	Tutkimuksen toteutus	30
9	Tutkimuksen tulokset	32
	9.1 Motivaatiokartoitus	32
	9.2 Tutkimukseen osallistumiseen vaikuttavia ympäristötekijöitä.....	34
	9.2.1 Kouluympäristössä helppo harjoitella	35
	9.2.2 Harjoittelun puitteet helppo toteuttaa	36
	9.2.3 Harjoittelutilan häiriötekijät.....	38
	9.3 Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä harjoittelujakson aikana	40
	9.3.1 Kokemukset harjoittelun vaikutuksista ja harjoittelujaksosta	40
	9.3.2 Tunne osallistumisen ja harjoitteluseuran tärkeydestä	42
	9.3.3 Harjoittelun tulokset	44
	9.4 Tulosten yhteenveto.....	46
10	Tulosten pohdinta.....	48
	10.1 Tulosten arviointi	48
	10.2 Opinnäytetyön eettisyys	52
	10.3 Opinnäytetyön luotettavuus.....	54
	10.4 Jatkotutkimusaiheet.....	57
	Kuvat.....	62
	Kuviot.....	63

Liitteet.....	64
---------------	----

1 Johdanto

Suomalaisten nuorten fyysinen passiivisuus ja riittämätön liikunnan harrastaminen on lisääntynyt huomattavasti viime vuosikymmenten aikana, ja fyysisesti täysin passiivisia nuoria on joko noin joka viides 13 - 18 -vuotiaista. Tuoreimmissa tutkimuksissa suomalaisten nuorten aktiivisuus näyttää vähenevän murrosiässä nopeammin kuin monissa muissa maissa, minkä arvellaan johtuvan koululiikuntatuntien vähäisyydestä. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011.) Koulu on kuitenkin ympäristö, joka tavoittaa jokaisen lapsen ja nuoren motivaatiosta ja fyysisestä aktiivisuudesta huolimatta, ja koulussa jokainen voisi helpoin keinoin lisätä arjen liikuntaa (Heinonen, Kannas, Kantomaa, Karvinen, Laakso ym. 2008).

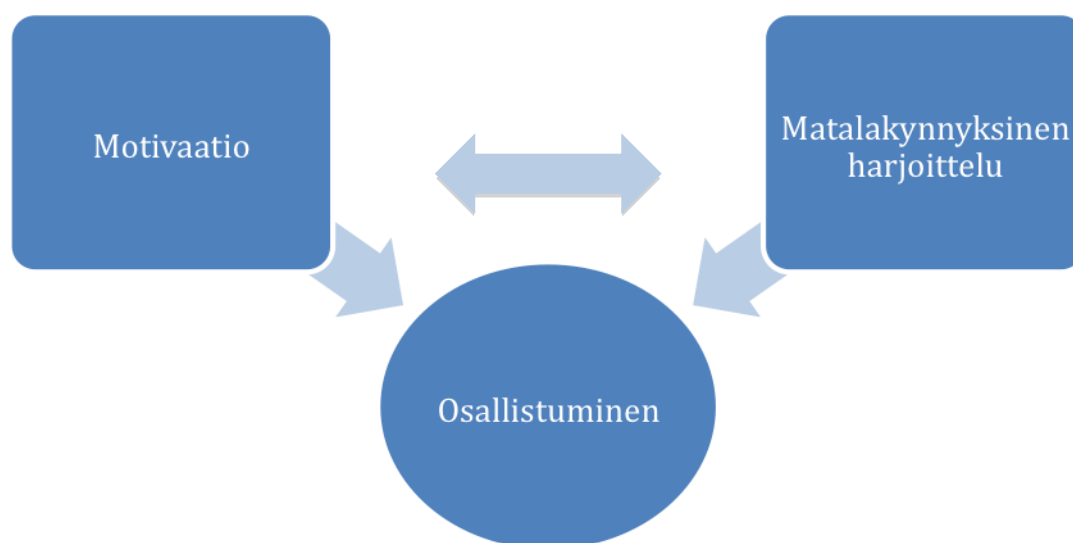
Matalakynnyksisen harjoittelun tarkoituksena on tuoda harjoittelumahdollisuudet lähelle ihmistä ja arjen toimintaympäristöä. Harjoittelutilanteen tulisi olla mahdollisimman helposti toteutettavissa omien resurssien ja aikataulujen mukaisesti, jolloin todennäköisyys harjoitteluun kasvaisi. Käsitteenä matalakynnyksinen harjoittelu on vielä nuori ja vähän tutkittu. (Kojonen & Myllymäki 2010.) Kouluympäristö liikuntapaikkana täyttää matalakynnyksisen harjoittelun kriteerit lasten ja nuorten kohdalla, sillä liikuntamahdollisuudet ovat lähellä arjen toimintaympäristöä ja toteutettavissa helposti normaalin päivärytmin lomassa (Fogelholm ym. 2011, 233.)

Nuorten passivoitumisella on todettu suora yhteys myös nuorten niska-, hartia- ja alaselkäkipujen lisääntymiseen. Tätä on selvitetty vertaamalla sekä koulujen terveyden edistämisen kyselyitä että nuorten terveys- ja elämäntapakyselyitä vuosilta 1985-2001. Säännönmukaisesti kipuja on enemmän tytöillä jokaisessa ikäluokassa, mutta kivut lisääntyvät iän myötä molemmilla sukupuolilla. (Hakala, Rimpelä, Salminen, Virtanen & Rimpelä 2002). Espoolaisessa lukiossa toteutetun kouluterveyskyselyn tulokset ovat olleet hyvin samansuuntaisia (liite 1). Lukion rehtorin yhteydenoton jälkeen aloitettiin lukion ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyö, jonka tarkoituksena oli selvittää, miten matalakynnyksinen lihasvoimaharjoittelu vaikuttaa mahdollisiin niskakipuihin. Yhteistyönä lukion kanssa tuotettiin kolme eri näkökulmista tarkasteltua opinnäytetyötä.

Lasten ja nuorten aktiivisuuden lisäämiseksi on tärkeä tutkia, mitkä tekijät kouluympäristössä vaikuttavat harjoittelun toteutumiseen ja harjoittelumotivaatioon. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa matalakynnyksisen harjoittelun toteutuksesta lukioikäisillä nuorilla sekä heidän motivaatiostaan harjoitella tutkimusjakson aikana. Tavoitteena on selvittää, miten matalakynnyksistä harjoittelua koskeva tutkimus voitaisiin toteuttaa niin, että nuoret motivoituisivat osallistumaan ja harjoittelemaan.

2 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja teoreettinen viitekehys

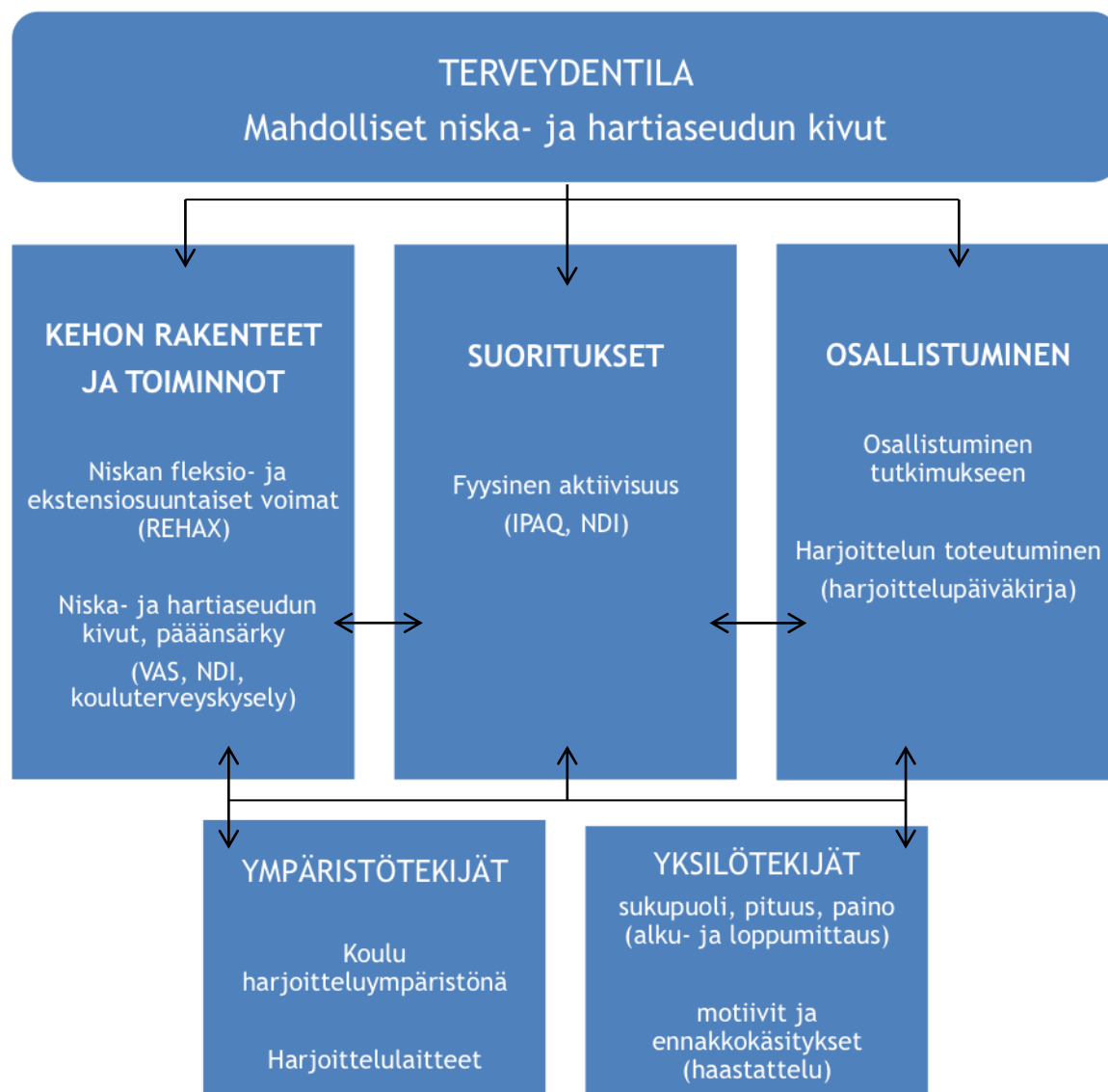
Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys rakentuu motivaation, osallistumisen ja matalakynnyksisen harjoittelun käsitteiden ympärille, jotka esitellään kuviossa 1. Motivaation ja matalakynnyksisen harjoittelun käsitteet ovat keskenään samanarvoisia ja toisiinsa vaikuttavia. Osallistumisen käsite on tässä yhteydessä riippuvainen motivaatiosta ja matalakynnyksisestä harjoittelusta sillä ilman matalakynnyksistä harjoittelua osallistuminen on mahdotonta ja osallistumiseen tarvitaan aina jokin motivoiva tekijä.



Kuvio 1: Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

Motivaation käsitteen alla tarkastelemme ulkoista ja sisäistä motivaatiota sekä yksilön eri motiiveja harjoitella ja osallistua tutkimukseen. Niskan matalakynnyksisen lihasvoimaharjoittelun tutkimuksessa ovat motivaatioon sekä osallistumiseen mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä niska- ja hartiasuudun kipujen yleisyys. Matalakynnyksinen harjoittelu on suunniteltu mahdollisimman helposti toteutettavaksi niin ajankäytön kuin harjoitteluympäristön kannalta.

Opinnäytetyön taustalla käytämme Maailman terveysjärjestö WHO:n toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisen luokituksen (International Classification of Functioning, Disability and Health, ICF) pohjalta muokattu mallia. Toimintakykyä käsitellään ICF:n mallin mukaan kehon rakenteiden ja toiminnan, suoritusten sekä osallistumisen kautta. Näiden taustalla vaikuttavat yksilö- ja ympäristötekijät, joiden suhdetta erityisesti osallistumiseen selvitämme opinnäytetyössämme. (ICF 2007, 18-19.) Kuviossa 2 on esitetty opinnäytetyössä käyttämämme sovellettu ICF:n malli ja kuvattu ne fyysisen toimintakyvyn osa-alueet, jotka ovat tutkimuksessamme keskeisiä. Mukana on myös kaikissa kolmessa eri opinnäytetyössä käytetyt arviointikeinot.



Kuvio 2: Opinnäytetyöhön sovellettu ICF-malli (Muokattu: ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus 2007)

3 Motivaatio

Motivaatio saa ihmiset liikkeelle ja tavoittelemaan päämääriään. Motivaation avulla ihmisestä tulee aktiivinen toimija, joka jaksaa ponnistella asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Motivoituneena ihminen voi nauttia toiminnastaan ja näin suoriutua tehtävistään paremmin. (Rasila & Pitkonen 2010, 11 - 14.) Mutta miten motivaatio syntyy ja muodostuu ja miksi toiset motivoituvat, kun taas toiset eivät? Näitä asioita selvittää motivaatiotutkimus.

Ihmisen toiminta tai sen tekemättä jättäminen perustuu käyttäytymistä ohjaaviin vietteihin, vaistoihin, tarpeisiin, tunteisiin, aikomuksiin ja tavoitteisiin. Motivaation vaikutteet eli motiivit jaetaan orgaanisiin, sosiaalisiin ja psykologisiin motiiveihin. Osa näistä motiiveista perustuu ihmisen primäärisiin homeostaattisiin ja fysiologisiin perustarpeisiin, kuten unen ja ravinnon tarpeeseen. Toiset motiivit ovat taas opittuja, eli sekundaarisia yllykkeitä ja kannustimia, jotka eivät liity perustarpeiden tyydyttämiseen. Näihin motiiveihin perustuva toiminta saattaa ihmisen haluamaan jotain vaikka hän ei olisi aivan varma miksi hän sitä haluaa. (Sandström 2010, 125.)

Motivaatio on laaja ja monikasvoinen käsite, jota määrittäessä voidaan löytää toisiinsa läheisesti kytköksissä olevien prosessien muodostamia malleja. Motivaation systeemiteorian mukaan nämä mallit muodostuvat yksilön tavoitteiden, tunteiden ja henkilökohtaisten uskomusten ympärille. Motivaatio viitoittaa ihmisten toiminnan suuntaa, tunteiden ohjautuvuutta ja odotuksia siitä voivatko he lopulta saavuttaa tavoitteensa. (Ford 1992, 78.) Se, miten ihminen ajattelee selviytyvänsä tehtävästään vaikuttaa tehtävään motivoitumiseen. Mielenkiinto ja uteliaisuus taas ovat tekijöitä, jotka suuntaavat toimintaa, ja joiden perusteella ihminen valitsee tehtäviään. Ihmisen kiinnostuksen kohteet ja henkilökohtaiset tavoitteet muuttuvat elämän eri vaiheissa, ja kyky muuttuneiden tavoitteiden tarkkailuun on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. (Kalakoski, Laarni, Paavilainen, Anttila, Halonen & Kreivi 2007, 52.)

Varhaisissa motivaatioteorioissa ihmisen nähtiin toimivan vain sisäisten tai ulkoisten voimien, kuten aistien, tarpeiden tai viettien, johdosta. Oletettiin, että motivaation pystyi kytkemään päälle ja pois painelemalla oikeita nappuloita. Ihmisestä itsestään lähtöisin olevan säätelyn uskottiin olevan korjattavissa ja omien uskomusten olevan epäoleellisia. (Ford 1992, 172). Viettiteoria on lähtöisin psykologian historian alkua ajoilta 1900-luvulta. Sen avulla haluttiin selittää motivaatiota mahdollisimman yksinkertaisten periaatteiden mukaan. Motivaatiota on selitetty esimerkiksi psykodynaamisen teorian ja behaviorismin kautta. Myös evoluutiopsykologia on ollut vahvasti mukana vaikuttamassa motivaatiotutkimukseen. (Kalakoski ym. 2007, 17 - 18.) Myöhemmin teoriat keskittyivät muutosprosesseihin, jotka lisäsivät motivaatiota tai muuttivat sitä. Kognitiivisen näkökulman yleistyttyä motivaatioteoriat jakoutuivat yhä selvemmin kognitiivisiin ja sosiaali-kognitiivisiin teorioihin. Nytkin teoriat keskittyvät henkilökohtaisten uskomusten ja tavoitekeskeisten prosessien ympärille. Kognitiivinen näkökulma on vieläkin vahva mutta se on saanut seuraa tunneteorioista, mitkä yhdessä antavat pohjan ihmisen motivaation synnyn ymmärtämiselle. (Ford 1992, 172 - 173.)

Nykyään motivaatiota tarkastellaan motiivien, eli psyykkisten vaikuttimien, avulla. Nähdään, että motiivit suuntaavat toimintaa kohti tavoitteita. Motivaatiotutkimuksessa tarve- ja tavoiteteoriat täydentävät toisiaan. (Kalakoski ym. 2007, 15 - 16.) Ihmisillä on tarve toteuttaa ja kehittää itseään ja he asettavat tavoitteita ja päämääriä suoritettaville tehtävilleen. Toisaal-

ta taas tavoitteiden saavuttamatta jääminen ja suoriutumattomat tehtävät saattavat edistää ihmisen henkistä kasvua. (Ruohotie 1998, 52 - 53.) Lasten ja nuorten motivaatiota koskevissa tutkimuksissa käytettyjä käsitteitä ovat muun muassa sisäsyntyinen ja ulkosyntyinen motivaatio, itsearvostus ja kykyuskomukset, odotukset ja ennakkokäsitykset sekä päämäärät ja tavoitteet. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 105.)

3.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio koostuu sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta, jotka poikkeavat toisistaan käyttäytymistä ohjaavien motiivien kannalta. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio liitetään usein oppimiseen. Itsestä kumpuavat tunteet ja kiinnostuksen kohteet suuntaavat yksilön toimintaa. Ulkoisena motivaationa toimii jokin ympäristötekijä, kuten kannuste, palkkio tai rangaistus. Sisäinen motivaatio voidaan perustaa siihen, että ihminen haluaa olla pätevä jollain elämänalueella, sekä tarpeeseen olla itsenäinen ja näin ohjata omaa toimintaansa. Saamme myös mielihyvää muiden ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa olemisesta. Ulkoinen motivaatio voi kuitenkin pitkän ajan saatossa sisäistyä, mikä saattaa ajaa ihmisen toimintaan tavalla mikä ei vastaa hänen ajattelumaailmaansa vaan kuvastaa ulkoisen tekijän vaateita. (Ruohotie 1998, 37 - 38; Kalakoski ym. 2007, 28 - 31.)

Ihmiset asettavat itselleen tavoitteita, joita kohti he pyrkivät. Tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttavat motivaation lisäksi tunteet. Jos ihminen kokee negatiivisia tunteita pyrkiessään tavoitettaan kohti saattaa toiminta muuttua epämotivoivaksi. (Lehto & Perämaa 2013, 22.) Palkkiot ja kannusteet vaikuttavat merkittävästi ihmisen motivaatioon pyrkiä asetettuihin tavoitteisiin. Ne virittävät toimintaa ja vahvistavat sitä. Sisäinen motivaatio on oppimisen kannalta suotuisampaa kuin ulkoinen motivaatio, sillä sisäisesti motivoitunut henkilö tekee asioita, jotka kiinnostavia häntä myös ilman palkkiota. Sisäinen motivaatio on pidempikestoisempaa ja vaikuttaa usein elämäntapoihin ja niiden muutoksiin. Ulkoinen motivaation lähde taas harvoin saa ihmisen muuttamaan tapojaan. (Ahponen 2010; Turku 2007, 38.) Ulkoinen motivaatio on ympäristöön liitoksissa ja palkkion toiminnasta välittää jokin muu kuin henkilö itse. Tavoitteista, jotka on asetettu ulkoisen motivaation kautta, luovutaan herkemmin esimerkiksi vastoinkäymisen takia. Sisäisen motivaation tavoitteiden eteen tehdään usein enemmän töitä. Näin ollen sisäisen motivaation tehtävän suorittaminen on tehokkaampaa kuin ulkoisen. (Lehto & Perämaa 2013, 21 - 22; Ruohotie 1998, 37 - 39.)

Sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei voida pitää täysin erillisenä, vaan ne esiintyvät usein yhtä aikaisesti. Toiset motiivit ovat vain hallitsevia kuin toiset. Sisäinen motivaatio tyydyttää ylimmän asteen tarpeita, kuten itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeita. Ulkoinen motivaatio tyydyttää alemman asteen tarpeita, kuten turvallisuuden tai yhteenkuuluvuuden tarpeita. Sisäisen motivaation tarpeiden tyydyttäminen on vapaaehtoista ja tehtävän suorittami-

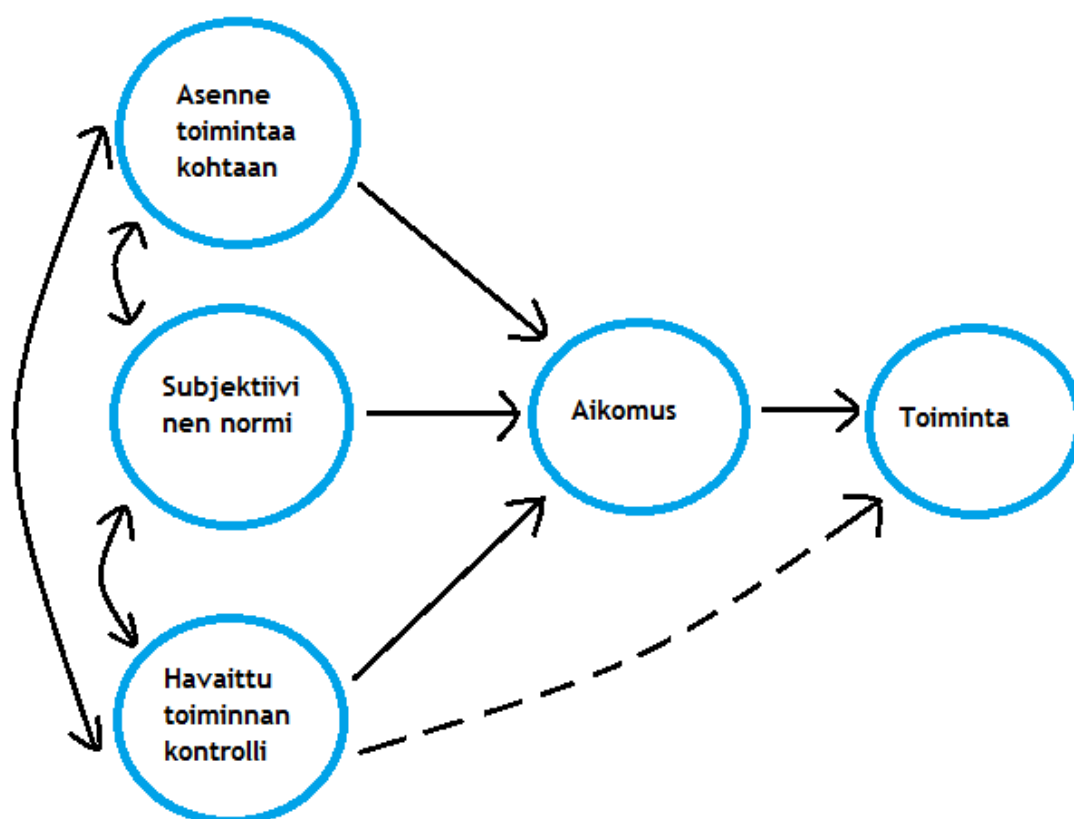
nen pitkäjänteistä. Sisäistä ja ulkoista motivaatiota kutsutaan myös tunneperäiseksi ja tietoperäiseksi motivaatioksi. Näihin kahteen pohjautuvan tavoitteenasettelun takana piilevät motiivit. Motiivit selittävät ihmisen toimintaa, kun sitä ei ulospäin voida muutoin määrittää. Tieteellinen psykologinen tutkimus on myös osoittanut, että ihmisten toimintaan vaikuttavat kahdenlaiset motivaation lähteet eli motiivit. (Ruohotie 1998, 37 - 39; Salmela-Aro & Nurmi 2002, 40.)

3.2 Motiivit

Motivaatio on motiivien aikaansaama tila, joka ohjaa yksilön toimintaa. Motiiveina voidaan ymmärtää muun muassa tarpeet, halut, vietit sekä palkkiot ja rangaistukset. Motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Ihmisen valinta siitä mitä hän tekee tai jättää tekemättä pohjautuu motiiveihin. (Ruohotie 1998, 37; Kalakoski ym. 2007, 16.)

Tarve on sisäisen epätasapainon tila, jota ihminen yrittää toiminnallaan tasapainottaa. Ihmisen tarpeet määrittävät yrittämishalua ja tehtävästä suoriutumista. Ihmiset tavoittelevat konkreettisia päämääriä, joilla he tyydyttävät konkreettiset tarpeensa. Tavoitteiden saavuttaminen johtuu usein yhä korkeampien tavoitteiden eli tarpeiden asettamiseen. Vastaavasti tavoitteiden saavuttamatta jääminen johtaa yhä helpompien päämäärien asettamiseen. Arvot määrittävät tavoittelun kohteena olevia päämääriä. Päämäärien tavoitteet taas kuvastavat arvoja, ja toiminnasta saatu palaute saattaa laittaa ihmisen miettimään arvojaan uudestaan. (Ruohotie 1998, 51 - 54.)

Aikomus toimia ja halu ponnistella suoriutuakseen tehtävästä liittyvät motivaatioon. Yleissääntönä voidaan pitää, että mitä suurempi aikomus yksilöllä on toimia, sitä suurempi todennäköisyys hänellä on suoriutua tehtävästä. Tätä on tutkittu suunnitellun toiminnan teorian kautta, johon on liitetty ihmisen käyttäytymisaie ja henkilökohtaisen pystyvyyden tunne. Yksilön toimintaa voi rajoittaa asiat, kuten resurssit tai muut ihmiset, mutta jos hänellä on tarvittavat edellytykset suoriutua tehtävästä, on hänellä myös mahdollisuus onnistua siinä. (Ruohotie 1998, 54; Turku 2007, 44 - 45). Seuraavassa kuviossa näkyy suunnitellun toiminnan teorian kaava.



Kuvio 3: Suunnitellun toiminnan teoria (Ajzen 1991; Ruohotie 1998, 55.)

Ihmisen toimintaan vaikuttavat samanaikaisesti monet motiivit, joista osa on lyhyt- ja osa pitkäkestoisia. Motiiveilla ei ole tarkkoja tavoitteita tai päämääriä, vaan motiivi tähtää toiminnassa saavutettavaan mielihyvään. Ihmiset eivät välttämättä aina edes tunnista oman toimintansa motiiveja. Erilaisia motiivipiirteitä on vaikea mitata, sillä motiivit aktivoituvat kannustimista ja ohjaavat siten toimintaa. Tutkijat ovat käyttäneet motiivien mittaamisessa itsearviointilomakkeita ja kuvakertomuksia, joilla selvitetään motiivien aktivoitumista. Tutkimuksissa havaittiin kuitenkin, että näillä mittausmenetelmillä saadaan enimmäkseen esiin tietoisia ja ympäristön muovaamia tilannekohtaisia arvoja ja asennoitumisia. (Kalakoski ym. 2007, 16; Salmela-Aro & Nurmi 2002, 43 - 45.)

Motiivit eroavat toisistaan myös ihmisen tietoisuuden suhteen. Kuvakertomuksista löytyvät motiivit ovat lähtöisin lapsuuden esikielellisessä vaiheessa opituista ajattelutavoista, ja nämä motiivit säilyvät henkilön tietoisuudessa läpi elämän. Lapsen itsetiedostuksen kehityksen myötä korostuvat motiivit tulevat taas esille itsearvioinnissa. Kuvakertomuksista löytyviä motiiveja kutsutaan implisiiteiksi, eli piileviksi haluiksi, jotka ovat etäisiä tietoisuudelle ja ulkoi- sille tarkastelulle. Eksplisiitit eli itseraportoivat motiivit ovat puolestaan itsearvioinnissa nousseita motiiveja. Motiivien liittäminen tietoisuuden asteeseen, psyykkisiin prosesseihin sekä tunteiden ja kognitioiden eroihin laajentaa psykologista tutkimusaluetta ja tuo esille motivaatiotutkimuksen monimuotoisuuden. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 45-46.)

3.3 Liikuntamotivaatio

Motiivit määrittävät ihmisen käyttäytymistä, ja ne käynnistävät ja ylläpitävät motivaatiota. Jokaista ihmistä motivoivat erilaiset asiat. Mielenkiintoisiin ja tärkeisiin asioihin on helppo löytää motivaatiota, kun taas vastenmielisiä tehtäviä voi olla vaikea suorittaa. Hyvin usein motivaatiomme joutuu koetukselle syystä tai toisesta. Liikunnan harrastajilla motivaation heikentyminen voi johtua esimerkiksi sairastumisesta tai vammasta. Huonosta motivaatiosta kärsivä liikkuja voi sairastumisen johdosta jättää liikunnan kokonaan, kun taas motivoitunut harjoittelee ahkerasti kuntonsa takaisin saamiseksi. (Viljamaa 2001, 33, 40.)

Liikunnan terveysvaikutukset kuuluvat yleistietoon, mutta se ei riitä ihmisten motivointiin liikunnan harrastamiseksi. Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus vähentävät riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin ja metaboliseen oireyhtymään. Tämän tietäminen vaikuttaa vain heikosti ihmisten liikuntamotivaatioon, ja oikeat syyt liikunnan harrastamisen takana ovat yksilökohtaisia, kuten asenne liikuntaa kohtaan ja liikunnan synnyttämät tuntemukset. Terveyskäyttäytyminen perustuu psykologisiin prosesseihin, jotka vaikuttavat henkilön terveyteen koskeviin päätöksiin. Usein terveyskäyttäytyminen muuttuu, kun sairastumisen todennäköisyys kasvaa, jolloin ihmisen halu elämäntapamuutokseen on voimakkaampi. (Sandström 2010, 136; Turku 2007, 44.)

Liikuntamotivaatio koostuu motiiveista, jotka saavat ihmisessä aikaan halun liikkua ja tämä taas vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen. Motivaatioon liikkua vaikuttaa myös elämän aikana saadut liikuntakokemukset, kuten koululiikunta ja harrastukset sekä ympäristön kannusteet liikkumiselle. Myös yksilön itsensä liikunnalle asettamat tavoitteet ja odotukset vaikuttavat liikuntamotivaatioon. Nämä tekijät vaihtelevat elämän aikana eri elämäntilanteen mukaan. (Sandström 2010, 136.)

Toiminta on ihmisen suorittaman motivaation kannalta hyvin tärkeää. Toiminnan aikana motiivit saattavat muuttua tai niitä voi syntyä uusia, jolloin esimerkiksi harrastus voi saada uuden suunnan. Toisaalta motiivien muuttuminen voi vahvistaa liikuntaharrastuksen lopettamis päätöstä. Liikuntamotivaatioon vaikuttavana tärkeänä tekijänä pidetään tietoisuutta. Liikuntavaltuudella pyritään vaikuttamaan ihmisten tietoiseen motivaatioon. Näin liikunnallisen toiminnan todennäköisyys kasvaa, kun ihminen asettaa toiminnalleen tietoisia päämääriä ja tavoitteita. Henkilön tietoisesti liikunnalle asettamat tavoitteet antavat merkitystä toiminnalle. Liikuntamotivaatio tuottaa toisille emotionaalisen elämyksen. Tällöin liikuntaa harrastetaan koska sillä pyritään saavuttamaan tietynlainen tunnetila. (Jokiniemi 2009.)

4 Osallistuminen

Osallistumisen käsite määritellään kaikeksi vuorovaikutukseksi ja toiminnaksi niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Osallistumiseen vaikuttavat vahvasti sekä ympäristö- että yksilötekijät, jotka voivat myös toimia osallistumista rajoittavina seikkoina. (ICF 2007, 18 - 19.) Nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavien tekijöiden tietäminen helpottaa esimerkiksi koululiikunnan toteuttamisessa ja liikuntaan osallistumisen edistämisessä (Heinonen ym. 2008).

Fyysinen aktiivisuus on olennainen osa osallistumista. Osallistumiseen tarvitaan motivaatiota suoritettavaa tehtävää kohtaan ja mitä suurempi aikomus yksilöllä on toimia, sitä varmemmin hän suoriutuu suunnittelemaansa tehtävästä. Lisäksi yksilöllä on oltava tarvittavat edellytykset ja mahdollisuudet tehtävässä onnistuakseen. (Ruohotie 1998, 54.) Osallistumisen käsite on erityisen tärkeä myös puhuttaessa lasten hyvinvoinnista ja elämän perusarvoista YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa; osallistumisen oikeus sisältyy hyvän elämän määrittelyyn (Lapsiasia-valtuutettu 2013).

Johanna Kiili (2010) kirjoittaa Taloustutkimuksen tekemästä selvityksestä vuodelta 2009, jossa kerrotaan lasten osallistumisen sallimisen vähäisyydestä perheen arjen päätöksissä. Kuitenkin suurin osa vastanneista uskoi aikuisten päätösten olevan parempia, jos myös lasten mielipiteet otettaisiin huomioon. Suomessa on pyritty kehittämään lasten osallistumisen kansallisia suosituksia sekä kunnallisia vaikuttamismalleja sen jälkeen kun Yhdistyneiden Kansakuntien lapsen oikeuksien komitea antoi huomautuksen suomalaislasten puutteellisista osallistumismahdollisuuksista 2000- luvun vaihteessa. Tärkeänä ja yhä puutteellisena pidetään lasten ja nuorten todellista vaikutusmahdollisuutta vähintään sen suhteen, mikä vaikuttaa heidän omaan toimintaansa ja sen organisointiin. Tällaisia tilanteita voisivat olla esimerkiksi koulun sääntöjen luominen, harrastustoiminnan sisältö tai asuinpaikan liikenne- ja palveluratkaisut. Osallistumisessa tärkeimpänä korostuu koko arjen toimintaympäristö; koulu, koti ja vapaa-aika.

Vantaan kaupunki (2010) suunnitteli vuosille 2010 - 2012 toimintaohjelman, jossa keskityttiin lasten ja nuorten osallistumiseen ja kuulemiseen. Tämä Lasten ja nuorten Vantaa -malli perustuu nimenomaan Suomen lakiin, jonka mukaan lasten ja nuorten vaikutusmahdollisuudet olisi turvattava. Toimintaohjelmassa lasten ja nuorten osallisuus käsittää laajan osallistumisen kokonaisuuden: oikeuden tiedon saantiin ja tuottamiseen, osallistumisoikeuden suunnitteluun, päätöksentekoihin, yhteiseen toimintaan sekä erilaisiin arviointeihin.

Nuorten osallistumiseen ja aktiivisuuden lisäämiseen pyrkii myös Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön asiantuntija- ja palveluorganisaatio CIMO (Centre for International Mobility), joka toimii opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnon alaisuudessa. CIMOn Youth in Action -ohjelma pyrkii aktivoimaan nuoria kansalaisia arjessa, ja tavoitteena on saada nuoria osallis-

tumaan aktiivisesti yhteisön asioiden hoitamiseen sekä paikallisesti että mahdollisuuksien mukaan myös laajemmin kansainvälisesti. (Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO 2013.)

ICF (toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus) sisällyttää osallistumisen yhdeksi merkittäväksi käsitteeksi mallissaan, jota on käytetty sovellettuna myös opinnäytetyön taustalla. ICF:n mukaisesti osallistuminen on osallisuutta elämän eri tilanteisiin, ja osallistumisrajoite on jokin ongelma, joka koetaan osallistumisessa näihin tilanteisiin. Osallistuminen on usein ehtona vaikuttamiselle niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla, ja sen piiriin lasketaan kaikki yksilön kommunikointi, havainnointi, vuorovaikutustilanteet, tiedon soveltaminen, oppiminen ja huolehtiminen niin itsestään kuin läheisistään ja ympäristöstä. Osallistumisen rajoitteet voivat olla yksilön omia henkisen toimintakyvyn rajoitteita, tai ympäristön ja sosiaalisten tekijöiden rajoitteita. Nämä yksilö itse kokee toimintakykyään ja osallistumistaan rajoittaviksi tekijöiksi elämän eri osa-alueilla. (ICF 2007, 18 - 19.)

Ympäristö- ja yksilötekijät ovat kontekstuaalisia tekijöitä, jotka pitävät sisällään yksilön koko elämäntapahtumien. Nämä osa-alueet voivat vaikuttaa niin yksilön lääketieteelliseen kuin toiminnalliseen terveydentilaan. (ICF 2007, 18 - 19.)

4.1 Yksilötekijät

Yksilötekijöitä ovat muun muassa sukupuoli, ikä, etninen tausta, terveydentila, yleiskunto, kasvatus, koulutus, elämäntapahtumat ja kokemukset, elämäntavat, käyttäytymisen mallit ja luonteenpiirteet. Kaikki yksilötekijät voivat vaikuttaa toimintakykyyn ja toimintakyvyn rajoitteisiin. (ICF 2007, 18 - 19.)

Myös lasten ja nuorten liikuntaharrastuksiin ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät vahvasti yksilötekijät. Seurantatutkimuksissa on todettu että nuoruusiän aktiivisuus, korkeaintensiivinen liikunta, osallistuminen liikuntaan ja kilpailuihin, urheileminen huipputasolla, hyvä kestävyyskunto, liikuntanumero ja yleinen koulumenestys ovat sellaisia nuoruusiän yksilötekijöitä, jotka vaikuttavat todennäköisyyteen liikkua aktiivisesti myös aikuisena. Myös oma koettu kunto ja terveys ovat vaikuttavia yksilötekijöitä. Liikunta-aktiivisuuden on todettu vähenevän iän myötä siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen, ja osallistumisen vähentyvän enemmän tytöillä kuin pojilla, jotka ovat fyysisesti aktiivisempia. Mahdollinen osallistumista rajoittava tekijä saattaa olla ylipaino tai masentuneisuus, mutta selkeää yhteyttä ei ole löydetty. Sitä vastoin pitkäaikaissairaus ja yksilön vamma rajoittaa nuorten osallistumista. (Heinonen ym. 2008.)

4.2 Ympäristötekijät

ICF-luokituksessa (2007) ympäristötekijöinä pidetään fyysistä, sosiaalista ja asenteellista ympäristöä, jossa yksilö elää ja asuu. Ympäristötekijöihin ei voi aina itse vaikuttaa, vaan ne ovat yksilön ulkopuolisia tekijöitä, vaikuttaen joko positiivisesti tai negatiivisesti koko yksilön toimintaan, terveyteen, kehon toimintoihin ja rakenteeseen ja yksilöön yhteiskunnan jäsenenä. ICF-mallin mukaan ympäristötekijät luokitellaan joko yksittäisen ihmisen tasoon ja yhteiskuntatasoon.

Yksittäisen ihmisen tasoon kuuluvat ne ympäristötekijät, jotka ovat vahvasti osallisena yksilön jokapäiväisessä elämässä. Kysymyksessä ovat sekä aineelliset ympäristötekijät kuten työpaikka, koti ja koulu, että sosiaaliset kanssakäymiset muiden ihmisten kanssa. Yhteiskuntatasolla ympäristötekijöinä ovat suuremmat rakenteet liittyen sosiaalisiin rakenteisiin ja palveluihin, sekä yhteisön, organisaatioiden ja yhteiskunnan järjestelmiin. (ICF 2007, 18 - 19.)

Lasten ja nuorten liikunnassa merkitseviä ympäristötekijöitä ovat erityisesti perhe ja koulu-ympäristö. Vanhempien oma liikunnallinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti myös lapseen, ja se voi ilmetä niin kannustamisena, yhdessä liikkumisena, ohjaamisena, harrastuksiin kuljettamisen apuna tai ylipäättän hyvänä liikkumisen mallina. On myös todettu taloudellisesti hyvässä tilanteessa olevien perheiden lasten liikkuvan enemmän, mikä voi osittain johtua myös hyvätuloisten vanhempien aktiivisemmasta elämästä. Vanhempien sisarusten liikuntaharrastusten on todettu kasvattavan nuorempien sisarusten intoa liikuntaan. Siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen, alkavat myös ystävyysuhteet ja ystäväpiirin vaikutukset olla suuremmat myös liikuntaharrastuksissa. Vuodenaikojen vaikutus näkyy aktiivisuuden lisääntymisessä keväällä ja kesällä, ja vähentymisessä syksyllä ja talvella. (Heinonen ym. 2008.)

5 Matalakynnyksinen harjoittelu

Liikunnan ja arjen aktiivisuuden positiivinen merkitys terveyteen ja hyvinvointiin on merkittävää jo lapsilla ja nuorilla. Fyysinen passivoituminen, istumisen lisääntyminen informaatioteknologian äärellä sekä ohjatun koululiikunnan vähentyminen ovat terveyttä heikentäviä tekijöitä, ja ennustavat passivoitumista sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia aikuisena. (Hakala ym. 2002.) Koulu ympäristönä tavoittaa jokaisen lapsen ja nuoren motivaatiosta tai fyysisestä aktiivisuudesta huolimatta. Tähän ympäristöön tulisi luoda puitteet myös vapaa-ehtoiseen liikkumiseen koulutuntien ohella, jolloin jokaisella olisi mahdollisuus aktivoitua ja helpoin keinoin lisätä arjen liikuntaa. (Heinonen ym. 2008.)

Matalan kynnyksen harjoittelu on vielä käsitteenä nuori ja melko vähän tutkittu. Tarkoituksena on kuitenkin tuoda termin mukaisesti harjoittelumahdollisuudet lähelle ihmisiä ja arjen

toimintaympäristöä sekä luoda näin harjoittelutilanteesta mahdollisimman helposti toteutettava, matalakynnyksinen. Harjoittelun tulisi olla vain vähän aikaa vievää ja sen toteutuksen tulisi olla mahdollista omien resurssien ja aikataulujen mukaisesti. (Kojonen & Myllymäki 2010.) Myös ympäristö voidaan määritellä matalan kynnyksen ympäristöksi, joka voidaan mieltää helposti lähestyttäväksi paikaksi tai tilaksi, joka olisi mahdollisimman monelle saavutettavissa voimavaroista riippumatta. Tällainen matalan kynnyksen toimintaympäristö esimerkiksi kunnallisissa palveluissa perustuu esteettömyyden, saavutettavuuden ja asiakaslähtöisyyden käsitteisiin. (Kaakinen, Törmä, Huotari & Inkeroinen 2003, 59.) Liikkumismahdollisuuksien tulisi olla lähellä arjen toimintaympäristöä eli työtä, koulua tai kotia, jolloin liikunta olisi helposti toteutettavissa normaalin päivärytmin lomassa (Fogelholm ym. 2011, 233). Harjoitteluohjelma laaditaan yksilöllisesti sopivaksi esimerkiksi kuormien, säätöjen ja harjoittelumäärien avulla, jolloin harjoittelu voi olla tuloksellisempaa. (Kojonen & Myllymäki 2010).

Matalakynnyksistä harjoittelua koskevat tutkimusolosuhteet kaipaavat vielä lisäselvitystä, sillä tämän kaltaista harjoittelumetodia ei ole tutkittu pitkään varsinkaan Suomessa. Aikaisemmissa tutkimuksissa osallistuminen on ollut hyvin vaihtelevaa, eivätkä tutkimushenkilöt ole aina suorittaneet harjoittelujaksoa loppuun asti. Näin ollen on haastavaa saada luotettavaa tutkimustietoa matalakynnyksisen harjoittelun vaikutuksista. Myös Laurea-ammattikorkeakoulussa on tehty useita opinnäytetöitä matalakynnyksisestä harjoittelusta.

Laurea-ammattikorkeakoulussa julkaistiin vuonna 2010 niskalihasten matalakynnyksistä lihasvoimaharjoittelua käsittelevä opinnäytetyö, jossa selvitettiin toteutuuko niskalihasten matalakynnyksinen harjoittelu 9.-luokkalaisilla. Työssä tutkittiin lihasvoimaharjoittelun vaikutusta mahdollisiin niska- ja pääkipuihin. Tutkimuksen haasteeksi muodostui nuorten motivointi säännölliseen lihasvoimaharjoitteluun. Koehenkilöistä vain kaksi kymmenestä suoritti harjoittelujakson loppuun ja heillä niskan lihasvoimat olivat kasvaneet ekstensiosuuntaan. Matalakynnyksisellä lihasvoimaharjoittelulla voitaisiin saada tuloksia aikaan jos harjoittelu suoritettaisiin säännöllisesti ja progressiivisesti. Tulevien tutkimusten onnistumisen edistämiseksi koemme tärkeäksi selvittää mitä mieltä oppilaat ovat tämänkaltaisesta harjoittelumenetelmästä ja mikä heitä motivoisi harjoittelemaan. (Kojonen & Myllymäki 2010.)

Myös vuonna 2013 julkaistussa opinnäytetyössä tutkittiin matalakynnyksisen lihasvoimaharjoittelun vaikutusta polvi- ja lonkkanivelrikkoa sairastavilla. Opinnäytetyön tavoitteena oli verrata matalakynnyksisessä toimintaympäristössä toteutuvaa lihasvoimaharjoittelua perinteiseen fysioterapeutin ohjaamaan kotiharjoitteluun. Kaikki koehenkilöt (ikäjakauma 72 (±8) vuotta) harjoittelivat säännöllisesti ja suorittivat harjoittelujakson loppuun asti. Tutkittavien isometrinen lihasvoima lisääntyi ja heidän koettu kipunsa ja jäykkyytensä vähenivät harjoittelujakson aikana. (Mäntykoski & Rekiranta 2013.)

Matalakynnyksisen lihasvoimaharjoittelun ja perinteisen fysioterapian vaikutusten eroja tutkittiin myös vuonna 2009 tehdyssä opinnäytetyössä. Opinnäytetyössä selvitettiin matalan kynnyksen lihasvoimaharjoittelun vaikutusta polviartroosia sairastavilla ja polven tekonivelleika-tuilla. Tutkimusryhmä harjoitteli Nummelan ostoskeskukseen rakennetussa harjoitustilassa ja kontrolliryhmä sai perinteistä fysioterapiaa Nummelan terveystieteiden avofysioterapiassa, sekä toteutti harjoitteita kotona. Tämänkin opinnäytetyön tutkimuksen haasteena oli saada koehenkilöt motivoitumaan harjoittelusta sekä harjoittelemaan progressiivisesti ja pitkäjänteisesti koko tutkimusjakson ajan. (Terävä & Kunttu 2009.)

5.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on kaikkea sellaista toimintaa, joka kuluttaa energiaa enemmän kuin paikallaan seisominen. Koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyöräillen on fyysistä aktiivisuutta, mutta saman matkan kulkeminen mopolla ei ole. Arki- ja hyötyliikunta ovat yhtä tärkeitä fyysisen aktiivisuuden osia kuin liikunnallinen urheiluharrastus. Nuorilla, jotka liikkuvat ja ovat fyysisesti aktiivisia, on korkeampi kunto ja vireystila kuin vähän liikkuvilla nuorilla. Fyysisellä aktiivisuudella on suora yhteys nuorten hyvinvointiin, yleiseen terveydentilaan sekä arjessa jaksamiseen. Aktiivisuuden lisääminen kaikissa elämänvaiheissa onkin asetettu yhdeksi Suomen terveystieteiden tavoitteeksi. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011.)

Liikunnallisella elämäntavalla on merkittävä vaikutus kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta ei kuitenkaan nykyään sisälly koululaisten jokapäiväiseen elämään. Lasten ja nuorten elämä on muuttunut yhä istuvammaksi, mikä on vaikuttanut heikentävästi nuoren väestön fyysiseen kuntoon ja liikuntatottumuksiin. Lasten lihominen ja muut terveyshaitat kulkevat rinnakkain vähentyneen fyysisen aktiivisuuden kanssa. Lasten ja nuorten fyysisellä passiivisuudella on vaikutusta tulevien työikäisten kansanterveyteen sekä heidän työkykyynsä. Tämän ikäryhmän parissa työskentelevien tulee olla tietoisia nuorten liikuntasuosituksista sillä heillä on tärkeä rooli nuorten ohjaamisessa liikunnalliseen elämäntapaan. Nuorena omaksuttu aktiivinen elämäntapa ennustaa fyysisesti aktiivista aikuisuutta. (Heinonen ym. 2008.)

Suomalaisten 13-18 -vuotiaiden nuorten fyysinen passiivisuus on lisääntynyt. Joka viides nuori on fyysisesti täysin passiivinen, ja vain alle puolet liikkuu riittävästi terveytensä kannalta. Liikunnan määrän on todettu vähenevän erityisesti murrosiässä ikävuosien 12 ja 15 välillä. Liikunnan harrastaminen on 1990- ja 2000-luvuilla yleistynyt, mutta arkiaktiivisuus on vähäisempää ja kestävyyslajien harrastaminen on vähentynyt. (Fogelholm 2011.)

Informaatioteknologian nopea kehittyminen 1990-luvun alusta lähtien on tuonut teknologian osaksi lähes jokaisen perheen arkipäivää. Tietokoneen lisääntynyt käyttö ja television katselu ovat tutkijoiden mukaan saattaneet vaikuttaa muun muassa nuorten fyysisen aktiivisuuden

vähentymiseen ja niskakipujen lisääntymiseen. Staattiset asennot sekä samanlaisina toistuvat liikesarjat ovat tekijöitä jotka aiheuttavat tuki- ja liikuntaelimestön virheellistä kuormittumista. Lisääntyneet kivut nuoruudessa ennustavat tutkimuksen mukaan kipuja myös aikuisena. Aikuisilla pitkittyneet tuki- ja liikuntaelimestön kivut johtavat toimintakyvyn heikentymiseen ja taloudellisiin haasteisiin, joista kehittyy helposti myös yhteiskunnallinen ongelma. (Hakala ym. 2002.)

Fyysisen aktiivisuuden ollessa yksi tärkeimmistä hyvinvointia ja terveyttä edistävästä tekijöistä, on fyysinen passiivisuus 2000-luvun suurimpia uhkia terveydelle. Passivoitumisen haittapuolet tiedostetaan yleisesti, mutta motivaatio tai yksilön resurssit ja ympäristön ominaisuudet eivät välttämättä riitä. Teknologian kehittymisen myötä passivoitumisen mahdollisuudet ovat helpot, eikä fyysistä aktiivisuutta tarvita esimerkiksi siirryttäessä paikasta toiseen. (Blair 2009.) Fyysistä inaktiivisuutta ruokitaan kehittyneissä maissa; välimatkat kuljetaan moottoroiduilla kulkuneuvoilla, korkeat rakennukset houkuttelevat hissien ja liukuportaiden käyttöön, eikä tavallisia portaita pidetä aina edes vaihtoehtona. Normaalisessa arjessa ja työympäristössä passivoidutaan näin helposti. Vapaa-ajalla taas harrastetaan enemmän, mutta päivässä yksi liikuttu tunti ei vielä riitä merkittävästi korvaamaan muuta fyysistä passiivisuutta. (Bouchard, Blair ja Haskell 2007, 15.)

Koulu on yksi tärkeimmistä tekijöistä lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuden herättämisessä ja ylläpidossa, sillä se tavoittaa jokaisen oppilaan riippumatta yksilön terveydestä, aktiivisuudesta tai motivaatiosta. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen vaatii muun muassa liikunnan merkityksen ymmärtämistä, tiedon saantia, motivaation heräämistä liikuntaa kohtaan, erilaisen liikunnan kokeilemisen kautta liikuntataitojen oppimista, onnistumisen kokemuksia, positiivisen ympäristön sekä mahdollisuuden osallistua liikuntaan. Näiden tekijöiden avulla voidaan omaksua pysyvä liikunnallinen elämäntapa. (Heinonen ym. 2008.)

Liikunnan harrastamiseen liittyviä tekijöitä lapsilla ja nuorilla on pyritty selvittämään erilaisin tutkimuksin. On todettu että aktiivisuuteen saattaa vaikuttaa positiivisesti sukupuoli poikien ollessa aktiivisempia, menestystahokkuus, koettu liikunnallisuus, vanhempien ja läheisten tuki, sisarusten liikuntaharrastukset sekä ylipäätään mahdollisuus liikkumiseen. Opetushallituksen tekemässä tutkimuksessa todettiin hyvän fyysisen kunnon ja liikehallinnan olevan yhteydessä hyviin kouluarvosanoihin erityisesti liikunnassa, matematiikassa ja äidinkielenä. Liikunta-aktiivisuutta saattaa vähentää yksilön kokemus masentuneisuudesta. Lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi tulisi keskittyä ennen kaikkea ympäristön luomiseen tähän sopivaksi. Helposti saavutettava ja toteutettava liikunnallinen ympäristö rohkaisee nuorta liikkumaan, jolloin kynnys aktiivisuudelle olisi mahdollisimman matala. Tällöin voidaan puhua myös matalakynnyksisestä harjoittelusta.

5.2 Nuorten niskakivut

Niskakipu on yleinen tuki- ja liikuntaelimestön sairaus erityisesti kehittyneissä maissa. Työväestön kroonistuneilla niskakivuilla on suuri taloudellinen vaikutus sairaslomien, lääkitysten, laboratoriotestien sekä lääkäreiden ja terapeuttisten kustannuksien kautta yhteiskuntaan. (Ylinen, Salo, Nykänen, Kautiainen & Häkkinen 2004.) Jo nuorena ilmaantuneet niskakivut ennustavat lisääntyntä kipua, toimintakyvyn häiriöitä ja negatiivisia vaikutuksia myös talouteen aikuisena. Toisaalta epäterveelliset elintavat, ylipaino, tupakointi, stressi ja huono ergonomia taas luovat ennusteen tuleville pahentuneille ja pitkittyneille niskakivuille. (Hakala ym. 2002.)

Niskan lisääntyneillä kivuilla on todettu olevan yhteys niskan lihasten heikentyneeseen lihasvoimaan sekä ekstensio-, fleksio- että lateraalifleksiosuunnissa. Isometrisissä lihasvoimates-teissä kipua ennustavia ja siitä kertovia tekijöitä ovat olleet lihasten nopea väsyminen ja heikentynyt voimantuotto verrattuna terveisiin verrokkiryhmiin. Naisilla on todettu olevan kipuja miehiä useammin juuri heikomman voiman ja vähäisemmän lihasmassan vuoksi. (Ylinen ym. 2004.) Jännityspäänsärkyyn on todettu liittyvän pienentyneet niskan lihakset, mikä voi johtua joko lihasten vähäisestä käytöstä lisääntyneen kivun pelon vuoksi tai olla alkuperäisenä syynä päänsäryn taustalla; alun perin vähäinen lihasten käyttö ja inaktiivisuus ovat aiheuttaneet lihasten koon pienenemisen ja johtaneen pään alueen kiputiloihin. Niskalihasten kokoon voidaan vaikuttaa niskan lihasten fyysisillä voimaharjoitteilla. (Oksanen, Erkintalo, Metsähonka, Anttila, Laimi, Hiekkanen, Salminen, Aromaa & Sillanpää 2008.)

Epäergonomiset työskentelyasennot kertovat myös lihasten vähäisestä käytöstä. Tällöin kipu on usein seurausta huonon työasennon lisäksi niskan lihasten heikentyneestä kokonaiskontrollista, jolloin aktivoituneet lihakset eivät enää kunnolla rentoudu ja aiheuttavat särkyä. Kivun kokemukset myös vaihtelevat paljon eri henkilöillä, ja niihin on liitetty vahvasti myös masennus- ja muita psykosomaattisia oireita. (Siivola 2003.)

Nuorten niskakivuista kertoo myös Kuninkaantien lukion kouluterveyskysely vuodelta 2010. Tytöistä jopa 50 % kärsii viikoittaisista niska- ja hartiasseudun kivuista, kun vastaava lukema pojilla on 24 %. Päivittäisiä niskakipuja tytöistä kokee 24 % ja pojista ainoastaan 3 %. Kouluterveyskysely tehtiin lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoille (Liite 1). Näiden kyselyiden johdosta syntyi tarve selvittää niskan lihasvoimien kehittymistä, ja sen vaikutusta niskan kipuihin. Tämän seurauksena kaksi opinnäytetyöparia keskittyvät tutkimuksessaan niskan lihasvoimien kehittymiseen ja sen vaikutukseen kipujen lieventämisessä. Tässä opinnäytetyössä keskitytään sen sijaan harjoittelumotivaatioon ja ympäristötekijöihin matalan kynnyksen harjoittelun tutkimuksessa.

6 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa matalakynnyksisen harjoittelun toteutuksesta lukioikäisillä nuorilla sekä heidän motivaatiostaan harjoitella tutkimusjakson aikana. Tavoitteena on selvittää, miten matalakynnyksistä harjoittelua koskeva tutkimus voitaisiin toteuttaa niin, että nuoret motivoituisivat osallistumaan ja harjoittelemaan. Opinnäytetyön tarkemmat tutkimuskysymykset ovat:

1. Millainen tutkimusympäristö vaikuttaa tutkimukseen osallistumiseen?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat lukio-ikäisten nuorten motivaatioon harjoitella tutkimusjakson aikana?

7 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmät ja mittarit valittiin tuottamaan aineistoa kaikkiin kolmeen lukiossa toteutettuun opinnäytetyöhön. Näiden pohjalta luotiin kolme eri näkökulmista tehtyä tutkimusta, joista kaksi oli määrällisiä ja yksi laadullinen. Määrälliset tutkimukset selvittivät niskan voimien kehittymistä ja vaikutusta kipuun ja hyödynsivät eniten ennakkoon täytettyjä kyselylomakkeita sekä alku- ja loppumittauslomakkeita ja näiden tuloksia lihasvoimien kehityksestä. Esittelemme tämän opinnäytetyön yhteydessä kuitenkin kaikki käytetyt mittarit, sillä ilman kahta muuta määrällistä opinnäytetyötutkimusta ja näihin liittyvää niskan lihasvoimaharjoittelua ei laadullinen tutkimuksemme olisi ollut mahdollinen.

7.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus voidaan hyvin karkeasti mieltää aineiston ei-numeraaliseksi tutkimukseksi ja kuvaukseksi (Eskola & Suoranta 1998). Raja määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen ei kuitenkaan aina ole selkeä, eikä niiden välille aina ole tarkoituksenmukaistakaan tehdä selvää eroa. Joissain tutkimuksissa määrälliset ja laadulliset menetelmät voivat toimia toistensa jatkumona, ja tutkimuksessa hyödytään molemmista näkökulmista. Tarkkojen muuttujille annettujen arvojen sijaan laadullisessa tutkimuksessa keskitytään kuitenkin kokonaisuuteen, jossa jokainen tutkimuksen kannalta merkitsevä seikka tulee ottaa huomioon ja se tulee kyetä ristiriidattomasti selvittämään tutkimuksessa. (Alasuutari 2007, 31 - 39.)

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tulkita ilmiöitä, kuvata tapahtumia ja ymmärtää tietynlaista toimintaa. Tutkimuksen alussa ei ole tarkoituksena asettaa tarkkaa tutkimushypoteesia, vaan ennemminkin selvittää ja luoda täysin uutta tietoa. Tutkimusotantana voidaan

käyttää niin sanottua harkinnanvaraista näytettä, joka keskittyy seurattavaan ilmiöön tutkittavien ryhmäkoon ollessa melko pieni verrattuna määrälliseen tutkimukseen. Näin aineistossa keskitytään enemmän laatuun kuin määrään. Laadullisen tutkimuksen lähtökohdan tavoitteena on aloittaa tutkimus puhtaalta pöydältä ja mahdollisimman ennakkoluulottomista tutkimusasetelmista. (Eskola & Suoranta 1998.)

Vaikka laadullisessa tutkimuksessa pyritään löytämään ennen kaikkea samankaltaisuuksia, jotka selittävät tutkittavaa ilmiötä, tapahtumaa tai toimintaa, on tärkeää huomioida myös näistä samankaltaisuuksista poikkeavat havaintoyksiköt, sillä juuri ne saattavat antaa osviittaa kyseisen ilmiön syystä ja seurauksista. Jokaista havaintoyksikköä tulee kohdella ainutlaatuisena tiedonlähteenä, mutta on tärkeä muistaa itse tutkimuksen aiheeseen keskittyminen; muutoin ote itse tutkimukseen häviää sen moninaisuuden vuoksi. (Alasuutari 2007, 38 - 43.)

Tutkimuksella pyritään löytämään tutkittavasta ilmiöstä totuus. Jari Metsämuuronen (2006) suosittelee laadullisen tutkimuksen käyttämistä silloin, kun kiinnostuksen kohteena ovat tapahtumien yksityiskohtaiset rakenteet yleisluontoisen jakaantumisen sijaan, yksittäisen tapahtuman toimijoiden merkitysrakenteet, luonnolliset kontrolloimattomat tilanteet ja kun halutaan tutkia jonkin tietyn tapahtuman syy-seuraussuhteita. Silverman (2005, 14) korostaa tutkimusmenetelmien osittaista päällekkäisyyttä, menetelmien epäselviä rajoja, ja toivoo tutkijan ajattelevan menetelmän valinnassa ensisijaisesti sitä, mikä tutkimus- ja analysointimenetelmä sopii kyseiseen tutkimukseen ja tuottaa oikeita tuloksia, eikä sitä, miten tutkimuksesta saisi jo lähtökohtaisesti joko kvantitatiivisen tai kvalitatiivisen. Täytyy myös muistaa, että laadullisenkin tutkimusmenetelmän piiristä löytyy monia erilaisia lähestymistapoja, joista on valittava kyseiseen tutkimuskysymyksen ja aiheeseen sopivin vaihtoehto (Pitkäranta 2010, 9).

Laadullisen tutkimusmetodologian käyttäminen hoitotieteissä antaa Janhosen ja Nikkosen (2001, 11 - 15) mukaan mahdollisesti rikkaampia ja syvällisempiä tuloksia. He korostavat hoitotieteissä laadun merkitystä määrään edellä, ja mieltävät laadullisen menetelmän jotain teoriaa luovaksi, kun taas määrällisen taustalla tulisi olla valmiita teorioita tai käsitejärjestelmiä, joita lähdetään tutkimuksella todentamaan. Myöskään tässä ajattelussa määrällisen ja laadullisen tutkimuksen ei tarvitse kulkea erillään, vaan ne voivat olla toisiaan hyödyntäviä menetelmiä. Koska hoitotiede voidaan määritellä humanistiseksi terveystieteeksi, korostavat he erilaisten näkökulmien ja ymmärtämisen ajatusta; laadullisessa tutkimuksessa jokainen mielipide otetaan sellaisenaan huomioon ilmiötä tutkittaessa.

Tutkimuksen onnistuminen vaatii monen eri osa-alueen onnistumista. Pitkäranta (2010, 36 - 37) kuvaa laadullisen tutkimuksen työkirjassaan hyvän tutkimuksen kriteerejä:

- Tiedon keruun, aineiston käsittelyn ja raportoinnin järjestelmällisyys
- Yleispätevyys: tutkimuksesta voisivat hyötyä myös muut organisaatiot ja tutkijat
- Taloudellisuus: kun tutkimus on yleispätevä, voidaan sen ajatella olevan hyödyttävänä tutkimuksena myös taloudellinen
- Objektiivisuus: tunnistetaan subjektiiviset tekijät, joilla on vaikutusta tuloksiin, ja jotka voisivat vaarantaa tutkimuksen yleispätevyyden tai järjestelmällisyyden
- Kritiikki: vahvistetaan objektiivisuutta, huomioidaan näin myös tutkijana omat ja oman työn heikkoudet ja puutteet
- Esiin on tuotava tutkimukseen liittyvät epävarmuustekijät sekä ongelmakohtat, jotka eivät muutoin tulisi tietoon
- Hyödynnettävyys ja käytännöllinen arvo syntyy, kun tutkimuksen tulokset aikaansaavat konkreettisia ja hyödyntäviä toimenpiteitä

Ennen tutkimuksen tekemistä ja projektiin ryhtymistä, on hyvä pohtia mikä on tutkimuksen tarve. Tähän tarpeeseen lähdetään tutkimuksessa etsimään vastausta ja ratkaisuja. (Pitkäranta 2010, 40 - 41.)

7.1.1 Aineiston hankinta

Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoituksena jonkin ilmiön, toiminnan tai tapahtuman ymmärtäminen tilastollisten yhteyksien löytämisen sijaan, ja tämä mahdollistaa kvantitatiivista tutkimusta pienemmän tutkimusjoukon. Tärkeää tutkimusjoukon koon ja ominaisuuksien pohdinnassa on tutkimuskysymyksen asettelu, ja se mitä halutaan selvittää. Näin laadulliseen tutkimukseen voidaan harkinnanvaraisen otoksen keinoin valita tutkimusjoukko, joiden avulla tutkimuskysymykseen on mahdollista saada vastaus. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Tämän opinnäytetyötutkimuksen kohdejoukko valittiin yhteistyössä lukion rehtorin sekä liikunnan ja terveystiedon opettajan kanssa. Valintaan vaikutti aikaisemmin tehty kouluterveyskysely, jossa ilmeni tyttöjen niskakipujen ja päänsärkyjen olevan yleisempää kuin poikien. Tämän takia toinen tutkimukseen mukaan valitusta ryhmästä oli tyttöjen pakollinen liikunnan kurssiryhmä (LI1) ja toinen terveystiedon valinnainen ryhmä (TT2), jossa opiskelijoita oli sekä tyttöjä että poikia. Valinnassa yksi tärkeä tekijä oli vähintään toisen kurssin pakollisuus opiskelijoille, jolloin ainoastaan liikunnasta ja terveystiedosta kiinnostuneet eivät valikoituisi mukaan. Liikunnan ja terveystiedon opettaja oli myös yksi koulun yhteyshenkilöistä tutkimukseen liittyen, ja opiskelijoilla oli mahdollisuus käydä harjoittelemassa halutessaan näiden oppituntien aikana. Verrokkiryhmä oli pakollinen terveystiedon sekaryhmä, jonka merkitys on suurempi verrattaessa niskan voimien kehittymistä kahdessa muussa määrällisessä opinnäytetyössä. Kohdejoukkoon valittiin ainoastaan 1. ja 2. vuoden opiskelijoita, sillä ylioppilaskirjoitusten vuoksi 3. vuoden opiskelijat olivat kevään ajan lukulomalla. Aineiston koko valittiin yhteis-

työssä kahden määrällistä opinnäytetyötä tekevän parin kanssa. Tutkimuksessa harjoittelevia opiskelijoita oli yhteensä 25, ja verrokkiryhmäläisiä 25. Harjoittelevista opiskelijoista tyttöjä oli 20 poikia 5. Tämän opinnäytetyön haastattelut tehtiin ainoastaan harjoitteleville opiskelijoille.

Haastattelu on aineistonhankinnan perusmenetelmä, joka soveltuu moniin erilaisiin tilanteisiin. Haastattelu sopii erityisen hyvin, jos halutaan kuvaavia esimerkkejä tai tutkitaan emotionaalisia asioita. (Metsämuuronen 2006.) Kyselyn ja haastattelun välinen ero on usein hyvin pieni, eikä niiden välille ole aina järkevääkään muodostaa selvää rajaa. Suurin ero lienee tavoissa saada tietoa; haastattelutilanne etenee tavallisesti puhuen, ja kyselyssä käytetään kyselylomaketta. Haastattelun etuna toimii tilanteen joustavuus, kun kysymyksiä on mahdollista tarkentaa tilanteen edetessä. Hyvin yksinkertaisesti molempien käyttötarkoitus on sama: jos tahdomme tietää tarkemmin jostain henkilökohtaisesta kokemuksesta tai ilmiöstä, on järkevää kysyä siitä. (Pitkäranta 2010, 104.)

Haastatteluja voi tehdä monella tapaa: yksilö- tai ryhmähaastatteluna, lomakehaastatteluna, kyselyhaastatteluna ja paikan päällä tai puhelimitse. Haastattelu voi olla strukturoitu, puolistrukturoitu tai avoin ja sen luonne voi olla tiedonhankinnallinen tai terapeutinen, ja sen kesto saattaa vaihdella minuuteista päiviin. Voidaan puhua erikseen myös syvähaastattelusta tai jonkin aiheen ympärillä selkeämmin liikkuvasta teemahaastattelusta. (Tilastokeskus 2013.) Haastattelu voi olla mielekäs ja tarkoituksenmukainen tapa kerätä aineistoa tutkimukseen, mutta sen jatkoanalysointi on työlästä ja aikaa vievää (Metsämuuronen 2006).

Eri lähteistä riippuen opinnäytetyössämme käytetty puolistrukturoitu haastattelu voidaan mieltää joko täysin valmiiksi kysymysmalleiksi, kuitenkin ilman valmiita vastausvaihtoehtoja, tai teemahaastattelua vastaavaksi avointa syvähaastattelua muistuttavaksi haastatteluksi, jolloin haastattelijalla on valmiit teemat tukena, mutta kysymysten asettelu ja järjestys voivat vaihdella tilanteen mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74 - 75; Eskola & Suoranta 1998, 86.)

Tässä opinnäytetyötutkimuksessa oli kaksi eri haastattelua, joista toinen tehtiin viiden harjoitteluviikon jälkeen siirryttäessä kohti itsenäisempää harjoittelujaksoa, ja toinen laajempana loppuhaastatteluna.

Välihaastattelun tarkoituksena oli selvittää ajatuksia menneestä harjoittelujaksosta, ja kartoittaa motivaatiota viimeisiä kolmea viikkoa ajatellen. Koska haastattelu menetelmänä vaatii osaamista ja kokemusta haastattelijalta, toimi tämä myös eräänlaisena esihaastatteluna, jossa oli mahdollista testata käytössä olevan haastattelutilan toimivuutta, nauhurin käyttöä aidossa tilanteessa sekä haastattelutilanteen sujuvuutta nuorten opiskelijoiden kanssa; kielen-

käyttöä, mahdollista sinuttelua, tunnelmaa (Eskola & Suoranta 1998). Opiskelijat saivat varata itselleen haastatteluajan etukäteen annetusta listasta, ja oli tärkeää ajoittaa haastattelu juuri siirryttäessä ohjatummasta harjoittelujaksosta itsenäisempään. Välihaastatteluun osallistui kuitenkin ainoastaan kolme opiskelijaa, sillä kyseisellä siirtymäviikolla oli myös lukion koeviikko, josta meillä ei ollut etukätestietoa. Näiden haastattelujen perusteella saimme kuitenkin tärkeää informaatiota haastattelutilanteesta.

Rauhallinen ja häiriötön tila on tärkeä mahdollisimman rehellisesti kerrottujen vastausten varmistamiseksi, jolloin muiden opiskelijoiden seura ei ohjaisi vastaamista. Haastattelijan apuna on tärkeää olla selkeä haastattelun runko ja mahdollisesti apuna käytettävät lisäkysymykset, sillä tämän ikäinen kohdejoukko pyrkii usein vastaamaan lyhyesti ilman pitkiä pohdiskeluja, jotka olisivat usein tarpeellisia tutkimuksen kannalta. Haastattelu on aina osallistujalle vapaaehtoinen ja luottamuksellinen, mikä tulee kertoa haastateltavalle aina etukäteen (Eskola & Suoranta 1998). Myös haastattelijan oma kokemus ja sosiaaliset taidot merkitsevät paljon haastattelutilanteessa. Kyse on aina tietynlaisesta kielellisestä vuorovaikutustilanteesta, johon vaikuttavat sekä haastattelijan että haastateltavan ilmeet, eleet, käytös sekä ennakoajatukset ja -odotukset. Tilanteessa on otettava huomioon myös haastateltavan ikä, ja sen mukaan valittava sopiva haastattelutyylit. (Tilastokeskus 2013.)

Opinnäytetyön laajempi loppuhaastattelulomake (liite 8) sisälsi neljä eri teemaa: matalakynnyksisen lihasvoimaharjoittelun toteutus, kouluympäristö harjoittelupaikkana, matalakynnyksisen harjoittelun toimivuus ja matalakynnyksisen harjoittelun vaikutus. Jokainen haastattelu nauhoitettiin, ja tilanne kannusti vapaamuotoiseen keskusteluun. Puolistrukturoidussa lomakkeessa oli teemojen alle muotoiltuja apukysymyksiä, joita esitettiin tarpeen mukaan lisäinformaation keräämiseksi, kuitenkin niin että kysymykset aseteltiin sellaiseen muotoon, jolla saataisiin laajoja vastauksia. Opiskelijoilla oli mahdollisuus varata haastattelu aika kolmelta eri päivältä kello yhdeksän ja yhden välillä. Samanaikaisesti kaksi muuta opinnäytetyöparia suorittivat niskan voimien ja liikkuvuuksien loppumittauksia. Koska etukäteisvarauksia oli tullut vain muutamia, pyrimme löytämään kouluympäristöstä ja loppumittauksista tutkimukseen osallistuneita tuttuja opiskelijoita, ja näin saimme lopulta kahdeksan loppuhaastattelua.

Haastattelu oli tilanteeseen ja tutkimukseemme sopiva aineiston keruun muoto, koska tahdoimme kerätä tietoa mahdollisimman laajasti lukio-opiskelijoiden omista kokemuksista ja tuntemuksista. Haastattelutilanteen alussa korostimme luottamuksellisuutta ja mahdollisuutta kertoa laajasti kokemuksista tutkimukseen osallistumisesta. Haastattelutila oli suljettu, rauhallinen ja häiriötön, ja tunnelma pyrittiin luomaan välittömäksi ja vapaamuotoiseksi. Haastattelua ennen selitettiin haastateltavalle vielä matalakynnyksisen lihasvoimaharjoittelun käsite tulevia kysymyksiä varten. Haastattelijoiden työ oli jaettu päähaastattelijaksi sekä apuhaastattelijaksi ja nauhurin käyttäjäksi.

7.1.2 Aineiston analyysi

Aineiston analyysillä selkeytetään aineistoa ja pyritään luomaan aiheesta uutta tietoa. Näin aineiston informaatioarvo kasvaa, kun hajanainen tieto tiivistyy ja selkeytyy. (Eskola & Suoranta 1998, 137.) Analyysin keinoin pyritään haastatteluaineistosta löytämään yhtenäisiä tekojäitä tai toimintatapoja (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108).

Tämän opinnäytetyön haastattelujen analysoinnin keinona käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jota voidaan pitää sekä yhtenä metodina, että myös yleisempänä viitekehyksenä muiden analyysien kokonaisuuksissa. (Pitkäranta 2010.) Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin kuuluvat aineiston pelkistäminen eli redusointi, ryhmittely eli klusterointi sekä abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108).

Haastatteluaineiston sisällönanalyysi aloitettiin jokaisen haastattelun litteroimisella, jolloin tallennetut haastattelut kirjoitettiin sanasta sanaan puhtaaksi Word-tekstinkäsittelyohjelmalla. Tarkan litteroinnin tarkoituksena on helpottaa aineiston havainnointia ja myöhempää varsinaista analyysia, kun jokainen ilmaisu on kirjoitettu ylös. Tutkimusongelmasta riippuen on eroja siinä, miten tarkasti kaikki kielelliset ilmaisut kirjoitetaan, mutta pääohjeistuksena on tavallisesti kirjoittaa jokainen lausahdus ja äänne. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Puhtaaksi kirjoitettu aineisto käytiin läpi etsien tutkimuskysymyksiin vastaavia ilmaisuja alleviivaten litteroitua tekstiä ja rajaamalla pois tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto. Alleviivatut alkuperäisilmaukset siirrettiin taulukkoon, ja näiden rinnalle luotiin ilmaisuista pelkistetty muoto. Tämä vaihe analyysissa on nimeltään pelkistäminen eli redusointi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 - 109.) Pelkistettäessä aineistoa se käydään läpi esittäen aineistolle tutkimustehtävää vastaavia kysymyksiä (Janhonen & Nikkonen 2001, 26).

Pelkistämisen jälkeen oli aineiston analyysissa vuorossa klusterointi eli ryhmittely. Alkuperäisilmaukset ja pelkistykset käytiin tässä analyysin vaiheessa tarkasti läpi etsien niistä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Samaa tarkoittavat asiat tuotiin yhteen ryhmäksi, ja nimettiin käsitteellä, joka kuvaa yhtenäisesti kaikkia pelkistyyksiä. Näin muodostuivat eri luokat. Klusterointi eli ryhmittely on osa abstrahointivaihetta, jossa pyritään erottelemaan tutkimuksesta olennainen tieto ja muodostetaan näin saatujen käsitteiden avulla kuvaus tutkittavasta kohteesta. Abstrahointia voi kuvata myös käsitteellistämiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Tässä vaiheessa muodostuivat alaluokat ja niiden muodostamisen jälkeen etsittiin jälleen samankaltaisuuksia luokkatasolla, ja nämä yhdistettäessä muodostuivat pääluokat. Abstrahoin-

nissa on nimenomaan kyse samankaltaisten luokkien löytämisestä ja niiden yhdistämisestä yhteisen käsitteen avulla. (Janhonen & Nikkanen 2001, 28 - 29.)

Opinnäytetyön kahta tutkimuskysymystä vastaamaan muodostettiin haastatteluaineistosta kaksi erillistä sisällönanalyysiä, ja litteroitu materiaali käytiin läpi etsien vastaukset ensin ensimmäiseen kysymykseen ja sen jälkeen toiseen. Ensimmäinen kysymys koskee tutkimusympäristön vaikutusta tutkimukseen osallistumiseen, ja toinen lukioikäisten nuorten motivaatioon vaikuttavia tekijöitä harjoitella tutkimusjakson aikana. Abstrahointivaiheessa ensimmäiseen tutkimusympäristöön liittyvään kysymykseen syntyi 8 alaluokkaa, ja näiden yhdistämisestä muodostui 3 pääluokkaa. Motivaatioon keskittyvä toinen tutkimuskysymys muodosti alaluokkia 6 ja pääluokkia 3.

Kuviossa 4 on esimerkki aineiston analyysin kulusta: alkuperäisilmaisuista, pelkistyksistä, alaluokasta sekä pääluokasta. Tässä esimerkissä on kysymykseen 1 löydettyjä alkuperäisilmauksia ja niiden pelkistyksiä, joista muodostui alaluokaksi harjoittelemisen on helppoa. Tämä alaluokka on osa pääluokkaa *kouluympäristössä harjoittelemisen on helppoa*.

ALKUPERÄISILMAISU	PELKISTYS	ALALUOKKA	PÄÄLUOKKA
"Just ku se on niin helppoa niin sitä tulee sitniinku tehtyä enempi."	Harjoittelu oli helppoa ja tuli tehtyä	HARJOITTELEMINEN HELPPOA	KOULUYMPÄRISTÖSSÄ HELPPO HARJOITTELLA
"Oli tosi helppoo ja sil-lai.. se ei vaatinu niin paljoositte"	Harjoittelu oli helppoa eikä vaatinut paljoa		
"Tää toteutus oli just tosi helppoo ja sitoikeesti kävi mont kertaa viikos"	Harjoittelun toteutus oli helppoa ja tuli käytyä monta kertaa viikossa		
"Ku ei tarvinnu ottaa mitään hupparia tai t-paitaa tai mitään vaan pysty niinkutehäkaikisvaatteis"	Ei tarvinnut vaihtaa vaatteita		
"..just niinkuvälkillä ja ruokailun jälkeen on ollu helppo tulla."	Tauoilla oli helppo tulla harjoittelemaan		

Kuvio 4: Esimerkki aineiston analyysin kulusta

7.2 Opinnäytetyön muut tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön muut tutkimusmenetelmät valittiin niin, että ne hyödyntävät kolmea aiheen ympärille rakentuvaa opinnäytetyötutkimusta. Näitä tutkimusmenetelmiä käyttivät pääasiassa kahden muun opinnäytetyön tekijät. Tässä opinnäytetyössä hyödynsimme erityisesti kipukyselyä (liite 4) ja harjoittelupäiväkirjoja, mutta esittelemme kuitenkin kaikki yhteisesti käytössä olleet tutkimusmenetelmät.

Ennen varsinaisen harjoittelujakson alkamista opiskelijat täyttivät kolme eri kyselylomaketta. Kipukysely selvitti nuorten niska- ja hartiaseudun kipuja sekä päänsärkyä viimeksi kuluneen kuukauden ajalta. Lisäksi lomakkeessa oli kysymys koskien motivaatiota tulevaa harjoittelujaksoa kohtaan. Niskan haittaindeksin NDI (liite 5) tarkoituksena oli saada tietoa miten niska-kivut vaikuttivat nuorten jokapäiväiseen arkeen. Kansainvälinen fyysisen aktiivisuuden kysely IPAQ (liite 6) selvitti tutkimusryhmän fyysistä aktiivisuutta viimeisen seitsemän päivän ajalta. Lomakkeet täytettiin myös tutkimusjakson jälkeen, jolloin saimme tietoa kipujen lievittymisestä ja mahdollisista muutoksista fyysisessä aktiivisuudessa. Lisäksi ennen harjoittelujaksoa suoritettiin tutkimuksen alkumittaukset, joihin kuuluivat niskan lihasvoima- ja liikkuvuusmittaukset, antropometrinen alkukartoitus sekä puristusvoimamittaus. Alkumittausten ohessa ohjattiin myös lihasvoimalaitteiden ja harjoittelupäiväkirjojen käyttö.

Kipukyselylomakkeessa (liite 4) selvitettiin niska- ja hartiaseudun kipuja sekä päänsärkyä viimeksi kuluneen kuukauden aikana sekä koetun kivun määrää VAS -kipujanalle piirretyn merkin avulla. Kipukyselylomakkeen yhteyteen lisäsimme myös laadulliseen opinnäytetyöhömme liittyvän kysymyksen koskien opiskelijoiden harjoittelumotivaatiota tulevaa tutkimusjaksoa kohtaan. Niskan haittaindeksillä (liite 5) selvitettiin kivun vaikutusta kykyyn suoriutua jokapäiväisistä toimista. Vastaajan tuli rastittaa kysymystä vastaava sopivin vaihtoehto, joissa määriteltiin niskakivun mahdollinen haitta eri arkipäivän toimintoihin. Lomakkeen kysymykset koskivat kivun voimakkuutta, itsestä huolehtimista, tavaroiden nostamista, lukemista, päänsärkyä, keskittymiskykyä, työtä, autolla ajamista, nukkumista ja vapaa-aikaa. (Salo 2010.)

Kansainvälisen fyysisen aktiivisuuden kysely (liite 6) selvitti minkälaisia fyysisiä aktiviteetteja ihmiset tekevät osana jokapäiväistä elämäänsä. Kysymykset koskivat viimeisen seitsemän päivän aikana suoritettuja aktiviteetteja kaikilla elämän alueilla, kuten töissä, kotona, vapaa-aikana, urheillessa tai siirryttäessä paikasta toiseen. Oli tärkeää ottaa huomioon kaikki hengästyttävä ja kuormittava aktiviteetti viimeisen seitsemän päivän aikana. Huomioon otettiin sukupuoli ja ikä. Kyselyssä tuli arvioida myös oma fyysinen kunto sekä liikunnan määrän riittävyys terveyden kannalta.

Tutkimuksen alku- ja loppumittauksissa saadut tiedot selviävät alku- ja loppumittauslomakkeista (liite 7). Alku- ja loppumittauslomakkeissa selvitettiin tutkimuksen harjoitusryhmän ja verrokkiryhmän antropometriset tiedot, kuten koehenkilön pituus, paino ja kehonkoostumus sekä puristusvoima, jossa huomioitiin koehenkilön oikea tai vasen kätsisyys. Lisäksi lomakkeesta selviää koehenkilöiden kaularangan aktiivinen liikkuvuus fleksio- ja ekstensiosuunnissa sekä kaularangan rotaatio ja lateraalifleksio vasemmalle ja oikealle. Lomakkeesta löytyvät myös määrällisen tutkimuksen tärkeimmän mittauskohteen tulokset, jotka kertovat niskan fleksio- ja ekstensiosuuntaisista lihasvoimista Rehax-laitteella mitattuna.

Harjoittelupäiväkirjoja käytettiin tutkimuksessa harjoitusryhmään kuuluvien henkilöiden harjoittelun määrän ja progressiivisuuden seuraamiseen. Harjoittelupäiväkirjoihin sisältyi harjoitteluun, laitteiden käyttöön ja harjoittelujakson kulkuun liittyviä ohjeita sekä päiväkirjan täyttöohjeet. Harjoittelupäiväkirjoista selviää tutkimuksen harjoitusryhmäläisten kahdeksan viikon harjoitusjakson aikana suoritettut harjoitteet sekä harjoitteiden kilo- ja toistomäärät. Lisäksi päiväkirjoista voi nähdä päivämäärät, jolloin harjoitteita on tehty.

8 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus sai alkunsa espoolaisen lukion rehtorin yhteydenoton johdosta ja yhteistyö Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa alkoi alkuvuodesta 2013. Lukiossa toteutetun kouluterveyskyselyn (liite 1) tulosten seurauksena lukion johtoryhmä koki tarpeelliseksi selvittää, miten opiskelijoiden niska- ja hartiaseudun kipuja sekä päänsärkyä voitaisiin lievittää. Rehtorin ja fysioterapiaopiskelijoiden ensimmäisessä tapaamisessa päätettiin kohdejoukon valinnasta, josta on kerrottu tarkemmin kohdassa 7.1.1 Aineiston hankinta. Kohdejoukon valinnan lisäksi tapaamisessa sovittiin harjoittelupaikan sijainnista lukiossa sekä toteutusaikataulusta. Harjoittelujakso päätettiin aloittaa viikolla yhdeksän ja kahdeksan viikon harjoittelujakso päättyisi näin viikkoon 16. Alkumittaukset suoritettaisiin viikolla 7 ennen hiihtolomaa, ja loppumittaukset viikolla 17 varsinaisen harjoittelun jälkeen. Jokaisella viikolla oli tarkoituksena tehdä määrätyt harjoitteet kolme kertaa, joista jokaiseen kertaan kuluisi aikaa noin 10-15 minuuttia. Lukiossa harjoittelutilaksi valittiin keskeisellä paikalla kaikkien käytössä oleva Mediateekki-tila, johon laitteet sijoitettiin oleskelutilan yhteyteen.



Kuva 1: Harjoittelulaitteet Mediateekki-tilassa

Ennen varsinaista harjoittelujakson alkua jokainen alaikäinen opiskelija palautti tutkimuksen suostumuslomakkeen huoltajan allekirjoituksella (liite 2). Lisäksi jokainen tutkimukseen osallistuva täytti etukäteen kipukyselylomakkeen jossa oli mukana myös kysymys motivaatiosta (liite 4), niskan haittaindeksi-kyselyn (liite 5) sekä kansainvälisen fyysisen aktiivisuuden kyselyn (liite 6). Nämä kyselyt opiskelijat saivat täytettäväkseen liikunnan ja terveystiedon tunneilla samanaikaisesti tutkimuksesta kertovat tutkimusinfon (liite 3) kanssa. Osallistuminen tutkimukseen oli sekä vapaaehtoista että luottamuksellista ja sen saattoi keskeyttää milloin tahansa.

Lomakkeet palautettiin opinnäytetyöpareille alkumittausten yhteydessä. Alkumittaukset suoritettiin ennen harjoitusjakson alkua, ja mittareina olivat antropometriset mittaukset (paino, pituus, kehonkoostumus), puristusvoima sekä niskan isometrinen voimantuotto ja liikkuvuus. Nämä mittaukset suoritettiin yhteistyössä opinnäytetyöparien kesken. Samat mittaukset tehtiin uudelleen harjoittelujakson päätyttyä. Alkumittausten lisäksi tilanteessa käytiin läpi harjoituslaitteiden käyttö. Jokainen tutkimukseen osallistuva sai itselleen harjoituspäiväkirjan, jossa kertauksena vielä ohjeet sekä laitteiden että harjoituspäiväkirjojen käyttöön ja harjoitteiden määriin.

Tutkimuksen harjoittelujakso jakautui kahteen osaan, joista ensimmäinen oli viiden viikon mittainen jakso ja jälkimmäinen kestoltaan kolme viikkoa. Harjoittelujakson alkuosa oli seu-

ratumpaa, sillä opiskelijoilla oli mahdollisuus harjoitella oman ajan lisäksi myös ryhmän mukana liikunta- tai terveystiedon tunnin aikana. Jakson loppuosa oli itsenäisempää harjoittelua opintojakson vaihtuessa ja liikunnan ja terveystiedon kurssien loppuessa. Kuitenkin jokaisen viikon perjantaina yksi kuudesta opinnäytetyön tekijästä oli paikalla antamassa tarvittaessa neuvoja.

Tähän opinnäytetyöhön liittyen suoritettiin kaksi erillistä haastattelukertaa laadullista tutkimusta varten. Viidennellä harjoitteluviikolla tehtiin välihaastattelu, ja harjoittelujakson päätyttyä laajempi loppuhaastattelu. Jokainen haastattelu nauhoitettiin tutkittavan luvalla. Haastattelumateriaali analysoitiin litteroinnin jälkeen aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Haastattelutilannetta ja -ympäristöä sekä analyysia olemme käsitelleet tarkemmin kohdassa 7.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä. Opinnäytetyön ja tutkimuksen valmistuttua tulokset luovutetaan Espoolaisen lukion käyttöön.

9 Tutkimuksen tulokset

Tässä kappaleessa käsittelemme opinnäytetyötutkimuksen tuloksia. Ensimmäisenä käsittelemme motivaatiokartoitusta, jolla selvitettiin etukäteen opiskelijoiden harjoittelumotivaatiota tutkimuksessa. Seuraavaksi käsittelemme tutkimuksen lopulliset tulokset jotka vastaavat kahteen tutkimuskysymykseemme. Päädyimme erillisiin kysymyksiin sillä molemmat niistä olivat oleellisia opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteen kannalta. Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme käsitteli tutkimukseen osallistumiseen vaikuttavia ympäristötekijöitä ja toinen motivaatioon vaikuttavia tekijöitä harjoittelujakson aikana. Opinnäytetyön loppuhaastattelussa koko harjoittelujakson jälkeen haastateltiin yhteensä kahdeksaa oppilasta, joista kaksi oli poikaa ja kuusi tyttöä.

9.1 Motivaatiokartoitus

Kysyimme opinnäytetyön alkukartoituksessa opiskelijoilta heidän motivaatiostaan harjoitella tulevan harjoittelujakson aikana. Kysymyksen tarkoitus oli kartoittaa opiskelijoiden harjoittelumotivaatiota ennen harjoittelujaksoa, jotta voimme verrata alkumotivaation merkitystä harjoitteluun ja sen säännöllisyyteen harjoittelujakson aikana. Opiskelijat vastasivat harjoittelumotivaatiota koskevaan kysymykseen alkukartoituksen kipukyselyn yhteydessä. He saivat vastata omin sanoin alla näkyvään kysymykseen, ja heiltä toivottiin mahdollisimman laajaa ja kuvailevaa vastausta motivaatiostaan tulevaa harjoittelujaksoa kohtaan.

”Säännöllinen niskan voimaharjoittelu muutama minuutti kerrallaan ehkäisee ja helpottaa tehokkaasti niska-hartiaseudun kipuja sekä päänsärkyä. Kerro motivaatiostasi harjoitella tulevan kahdeksan viikon tutkimusjakson aikana.”

Opinnäytetyön tutkimuksen harjoittelevaan ryhmään kuului yhteensä 25 opiskelijaa, joista 20 oli tyttöjä ja 5 poikaa. Koko ryhmästä 80 % kertoi olevansa motivoituneita harjoittelemaan tulevan kahdeksan viikon harjoittelujakson aikana. Harjoitteluun motivoituneista opiskelijoista 68 % oli tyttöjä ja 12 % poikia, joten ei-motivoituneita harjoitteluryhmän jäseniä oli vain 20 % alkukartoituksen mukaan. Olemme keränneet alle motivaatiota kuvaavia kommentteja motivaatiokartoituksen vastauksista. Kaikki kommentit esitetään anonymisti kenenkään tutkimukseen osallistuneen henkilöllisyyttä paljastamatta.

”Jos harjoittelu auttaa, on motivaatio suuri, sillä etenkin koeviikoilla hartiakivut ovat häiritseviä. Ja hartia kipuja minulla on ollut ala-asteelta asti ja terkkarit ovat yrittäneet antaa venyttelyohjeita, joita olen sitten tuloksetta kokeillut. Eli siis motivaatio on suuri.”

”Niitä (niskakipuja) olisi kiva osata ehkäistä tämän jälkeen itsekkin.”

”Niskakivut ovat epämiellyttäviä ja haittaavat tekemisiäni, joten haluaisin niistä eroon. Siksi olen innostunut ja pyrin harjoittelemaan aktiivisesti.”

”Olen motivoitunut. Haluan tietää onko harjoituksista mitään hyötyä. Haluan myös kehittää lihaksiani. Minulla on myös ajoittain päänsärkyä ja haluan tietää vaikuttaako harjoittelu siihen.”

Suurin osa motivaatiokartoitukseen vastanneista kertoivat olevansa motivoituneita harjoitteluun. Kuitenkin, verrattaessa opiskelijoiden motivaatiokyselyn vastauksia ja heidän harjoitteluun harjoittelujakson aikana, joka selvisi harjoittelupäiväkirjoista, oli alkumotivaation ja harjoittelun yhteys hyvin vaihteleva. Alussa motivoituneiden opiskelijoiden harjoittelun toteutuminen tutkimusjakson aikana vaihteli koko harjoittelujakson ajan säännöllisesti harjoitelleista täysin harjoittelelemattomiin. Toisaalta oli myös opiskelijoita, jotka eivät olleet motivoituneita harjoittelemaan, mutta olivat kuitenkin harjoitelleet joko osan kahdeksasta viikosta tai jopa koko harjoittelujakson ajan. Alla motivaatiokartoituksen vastaus ei-motivoituneelta harjoitteluryhmän jäseneltä, joka oli harjoitellut koko kahdeksan viikon ajan säännöllisesti kolme kertaa viikossa.

”Koska en itse ole tuntenut kipua, motivaationi ei ole kauheen suuri. Toisaalta lihasten harjoittamisesta ei ole haittaakaan.”

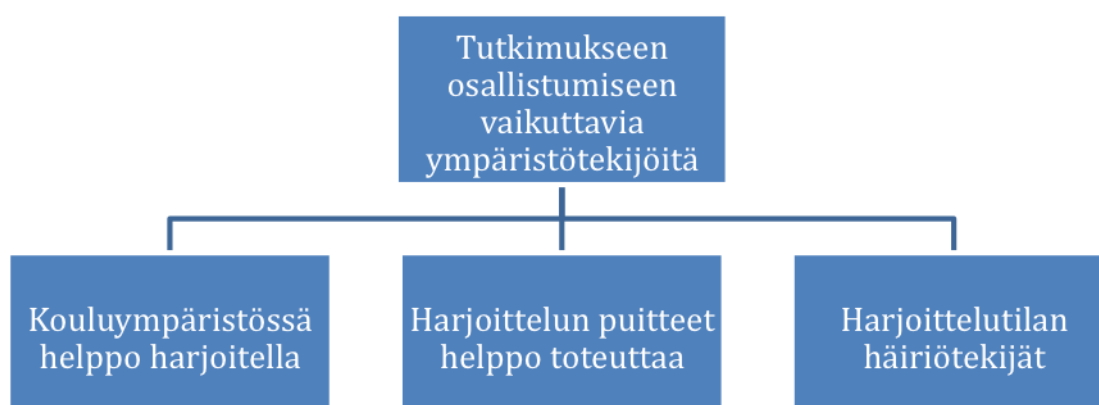
Kaikista harjoitteluryhmän jäsenistä koko kahdeksan viikkoa harjoitteli 16 %, joista kaikki oli tyttöjä. Koko ryhmästä puolet harjoittelujaksosta, eli neljä viikkoa tai yli, harjoitteli 48 %, joista tyttöjä oli 32 % ja poikia 16 %. Näin ollen voimme todeta, ettei alkumotivaatiolla ollut

merkittävää vaikutusta opiskelijoiden harjoittelun säännöllisyyteen harjoittelujakson aikana. Harjoittelupäiväkirjojen perusteella on kuitenkin nähtävissä, että ne opiskelijat, jotka olivat kertoneet olleensa motivoituneita alkukartoituksen mukaan, olivat aloittaneet harjoittelun harjoittelujakson alussa, vaikka heistä osa ei jatkanutkaan harjoittelua koko kahdeksan viikon ajan.

Opinnäytetyössämme etsittiin vastauksia kahteen eri tutkimuskysymykseen. Päädyimme erillisiin kysymyksiin sillä molemmat niistä olivat oleellisia opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteen kannalta. Tarkoituksemme oli luoda uutta tietoa matalakynnyksisen harjoittelun toteutuksesta lukioikäisillä nuorilla sekä heidän motivaatiostaan tutkimusjakson aikana. Tavoitteemme oli selvittää, miten matalakynnyksistä harjoittelua koskeva tutkimus voitaisiin toteuttaa niin, että nuoret motivoituisivat osallistumaan ja harjoittelemaan. Haastatteluaineiston sisällönanalyysin perusteella muodostuivat tulokset, joissa käsittelemme vastauksia kahteen tutkimuskysymykseemme.

9.2 Tutkimukseen osallistumiseen vaikuttavia ympäristötekijöitä

Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme käsitteli ympäristötekijöitä, jotka vaikuttivat lukio-opiskelijoiden tutkimukseen osallistumiseen. Opiskelijoiden haastatteluista löytyi kolme yhteistä teemaa, joista syntyi tämän tutkimuskysymyksen pääluokat. Esille nousseet teemat olivat: **kouluympäristössä helppo harjoitella**, **harjoittelun puitteet helppo toteuttaa** sekä **harjoittelutilan häiriötekijät**. Nämä pääluokat näkyvät seuraavasta kuviosta 5.

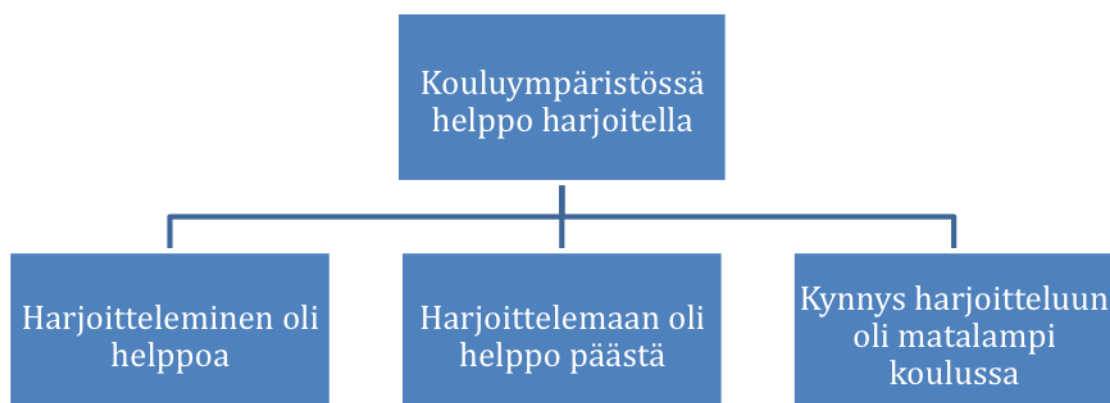


Kuvio 5: Tutkimukseen osallistumiseen vaikuttavia ympäristötekijöitä

9.2.1 Kouluympäristössä helppo harjoitella

Ensimmäinen kolmesta pääluokasta on ***kouluympäristössä helppo harjoitella***. Tämä pääluokka nousi alaluokista: *harjoittelemisen helppoa, harjoittelemaan oli helppo päästä ja kynnys harjoitteluun on matalampi koulussa*. Nämä alaluokat voi nähdä kuviossa 6.

Tämä pääluokka kokoaa opiskelijoiden ajatuksia matalakynnyksisen harjoittelun toteutuksesta, kouluympäristöstä harjoittelupaikkana sekä siitä miltä matalakynnyksinen harjoittelu tuntui. Opiskelijat kokivat harjoittelemisen olleen helppoa ja vähän aikaa vievää sillä harjoittelutila ja -laitteet olivat heitä lähellä. Koska harjoittelu toteutui koulussa, oli heidän mielestään harjoittelemisen kynnys selvästi matalampi.



Kuvio 6: Kouluympäristössä helppo harjoitella

Harjoittelemisen oli helppoa -alaluokka muodostui useamman opiskelijan samankaltaisista mielipiteistä harjoittelun helppoudesta. Opiskelijat kertoivat matalakynnyksisen harjoittelun olleen helppoa, eikä se vaatinut harjoittelijalta paljoa. He kokivat, että juuri tämän takia harjoittelemaan tuli mentyä monta kertaa viikossa. Harjoittelun toteutuksen teki helpoksi myös se, ettei harjoitellakseen tarvinnut vaihtaa vaatteita, vaan harjoittelemassa pystyi käymään koulutuntien välisten taukojen aikana.

”Just ku se on niin helppoa niin sitä tulee sit niinku tehtyä enempi.”

”Ku ei tarvinnu ottaa mitään hupparia tai t-paitaa tai mitään vaan pystyi niinku tehä kaikis vaatteis.”

Toinen alaluokka, *harjoittelemaan oli helppo päästä*, syntyi opiskelijoiden ajatuksista harjoittelutilan sijainnista. Koska harjoittelulaitteet olivat opiskelijoita lähellä, aivan heidän vieressään koulun yleisessä tilassa, oli heidän vaikea kävellä laitteiden ohi huomaamatta ja muistamatta harjoitella. Harjoittelu ei täten vaikeuttanut opiskelijoiden koulunkäyntiä tai sotkenut heidän aikataulujaan vaan he pystyivät toteuttamaan harjoittelun helposti koulupäivän lomassa. Moni opiskelija koki harjoittelun olleen helppoa juuri laitteiden läheisen sijainnin vuoksi, mikä edesauttoi heitä käymään harjoittelemassa.

”Ja sit ku nää on täs alhaalla vieres, niin ei oo voinu vaan kävellä ohi silleen et ei huomais tai muistais”

”No ei tää ny mitenkään vaikeuttanu mitään ja oli helppo päästä.”

Kynnys harjoitteluun on matalampi koulussa -alaluokkaa yhdisti opiskelijoiden haastatteluista nousseet yhtenevät mielipiteet matalakynnyksisestä harjoittelusta kouluympäristössä. Heidän mielestään harjoitteita ei ollut mitään syytä jättää tekemättä koska harjoittelumahdollisuudet olivat heitä lähellä koulussa. Moni oli sitä mieltä, että koska he tulivat kouluun joka tapauksessa, harjoittelivat he mieluummin koulussa kuin vaikkapa salilla. Kynnys harjoitteluun oli matalampi myös koska päästäkseen harjoittelemaan ei tarvinnut maksaa mitään, eikä harjoittelu vaatinut mukaan otettavia ylimääräisiä tavaroita. Se, ettei harjoitellakseen tarvinnut lähteä mihinkään koettiin positiivisena asiana, ja tämän vuoksi myös harjoitteet tehtiin.

”Et kyl se mun mielestä on, et täs koulus ne on niin lähellä et ei siin niinku ollu mitään syytä jättää niit harjotteita tekemättä.”

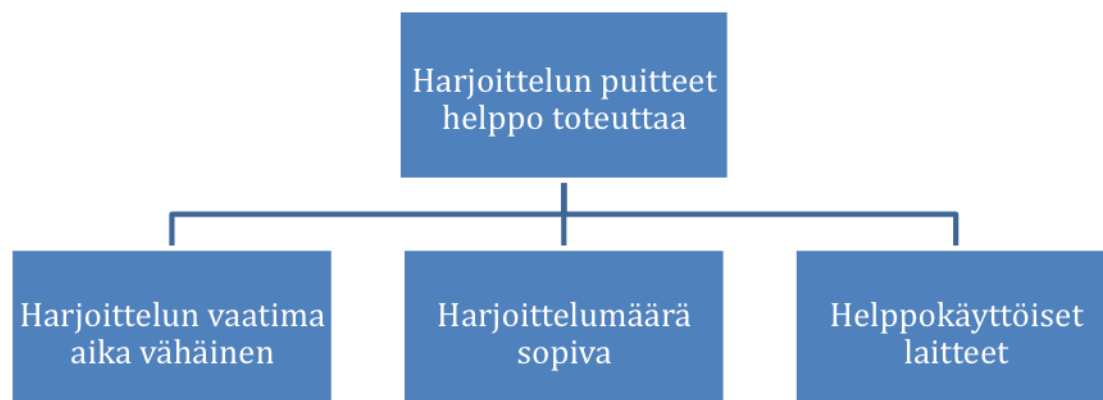
”Ei oo sit sitä kynnystä lähteä jonnekki salille treenaamaan, ku sinne pitää sit maksaakki kaikkia maksuja ja sit mennä sinne asti ja ottaa kaikki tavarat mukaan.”

9.2.2 Harjoittelun puitteet helppo toteuttaa

Harjoittelun puitteet helppo toteuttaa -pääluokka vastaa tutkimuskysymykseemme ympäristötekijöistä, jotka vaikuttavat tutkimukseen osallistumiseen. Tämän pääluokan ja sen alaluokat voit nähdä seuraavasta kuviosta 7.

Harjoittelun puitteet helppo toteuttaa - pääluokka on muodostettu kolmesta alaluokasta, jotka ovat: *harjoittelun vaatima aika vähäinen, harjoittelumäärä sopiva ja helppokäyttöiset laitteet*. Harjoittelun puitteet käsittävät opiskelijoiden harjoitteluun vaatimat resurssit, kuten harjoitteluun kuluvan ajan ja energian sekä laitteiden käyttöön ja niiden säätöihin käytetyn ajan. Haastatteluista nousi selkeästi esiin se, että harjoittelun toteutuksen teki helpoksi

siihen kuluvaan ajan vähyys. Yhden harjoituskerran kesto ja harjoittelumäärä viikkoa kohden koettiin sopivaksi. Toisin sanoen opiskelijoiden kynnys jättää harjoitteet tekemättä olisi ollut suurempi jos harjoittelu olisi vienyt heiltä enemmän aikaa. Tämä onkin matalakynnyksisen harjoittelun perusajatus: harjoittelijalla on matala kynnys harjoitella, kun harjoittelupaikka on osa normaalia toimintaympäristöä, eikä harjoittelu vie paljoa aikaa.



Kuvio 7: Harjoittelun puitteet helppo toteuttaa

Harjoittelun vaatima aika vähäinen - alaluokka muodostui opiskelijoiden yhtenevistä ajatuksista harjoitteluun kuluneesta ajasta. Yhteen harjoittelukertaan, johon sisältyi kolme harjoitusta, kului opiskelijalta noin 10 minuuttia. Opiskelijat käyttivät hyväkseen välitunteja, hypytunteja tai harjoittelivat ennen tai jälkeen koulun. Haastattelujen perusteella pidettiin tärkeänä, ettei harjoitteluun mennyt kauaa aikaa koulupäivän lomassa, vaan niskan voimaharjoitteet ehti tehdä esimerkiksi taukojen aikana. Harjoitteiden tekemättä jättäminen ei siis johtunut ajanpuutteesta vaan muista opiskelijoiden henkilökohtaisista syistä, omasta viitsemäisyydestä, harjoitteluseuran puuttumisesta tai vaikkapa siitä, ettei harjoittelulla koettu olevan vaikutusta. Se, että harjoitteet pystyttiin suorittamaan koulun taukojen aikana, mahdollisti opiskelijoiden säännöllisen harjoittelun viikoittain.

”Ei mee silleen kauaa aikaa niin ehtii tehdä.”

”Ku ei tähän mee kauheen paljoo aikaa sit loppujen lopuks. Et en mä ainakaan keksi et se ois jotenki ajanpuutteesta kiinni.”

”Mul oli edellises jaksos hypäreit silleen hyvin, et sai just tehtyä niinku aika säännöllisesti”

Harjoittelumäärä sopiva -alaluokka käsittää opiskelijoiden mielipiteitä harjoittelukerroista harjoittelujakson aikana. Harjoittelujakso piti sisällään kolme harjoituskertaa per viikko kahdeksan viikon ajan. Harjoittelukertojen määrä ja niiden suorittaminen koettiin joustavaksi vaikka harjoitteita pitikin tehdä viikoittain sillä harjoittelun kesto oli tarpeeksi lyhyt ja määrä tarpeeksi pieni. Harjoitusmäärää pidettiin sopivana opiskelun lomassa tehtäväksi sillä harjoittelukertoja ei tarvinnut suunnitella etukäteen vaan ne pystyttiin suorittamaan helposti sopivan hetken sattuessa.

”Ne sai hyvin kolme kertaa viikkoon, niinku laitettuu hyvin muun opiskelun lomaan.”

”Ettei tarvi joka päivä tehdä, ja siitä voi vähän vaihdellakki silleen et jos jonain päivänä unohtaa niin sit on mahdollisuus tehdä jonain toisena päivänä ja silleen.”

Harjoittelun puitteet teki helposti toteutettaviksi myös harjoittelulaitteiden helppokäyttöisyys. *Helppokäyttöiset harjoittelulaitteet* -alaluokka yhdistää opiskelijoiden haastatteluista nousseet kommentit harjoittelulaitteista. Harjoitusryhmään kuuluvat opiskelijat harjoittelivat kolmella eri niska- ja hartiaseudun lihasvoima laitteella koko harjoittelujakson ajan. Laitteita pidettiin helppokäyttöisinä ja hyvin toimivina vaikka niihin joutuikin tekemään säätöjä ennen ja jälkeen harjoittelun. Opiskelijat olivat saaneet ennen harjoittelujaksoa opastuksen harjoittelulaitteiden käyttöön, ja haastatteluissa he kertoivat osanneensa käyttää laitteita oikein jo ensimmäisellä kerralla.

”Niit (laitteita) oli kyl helppo käyttää”

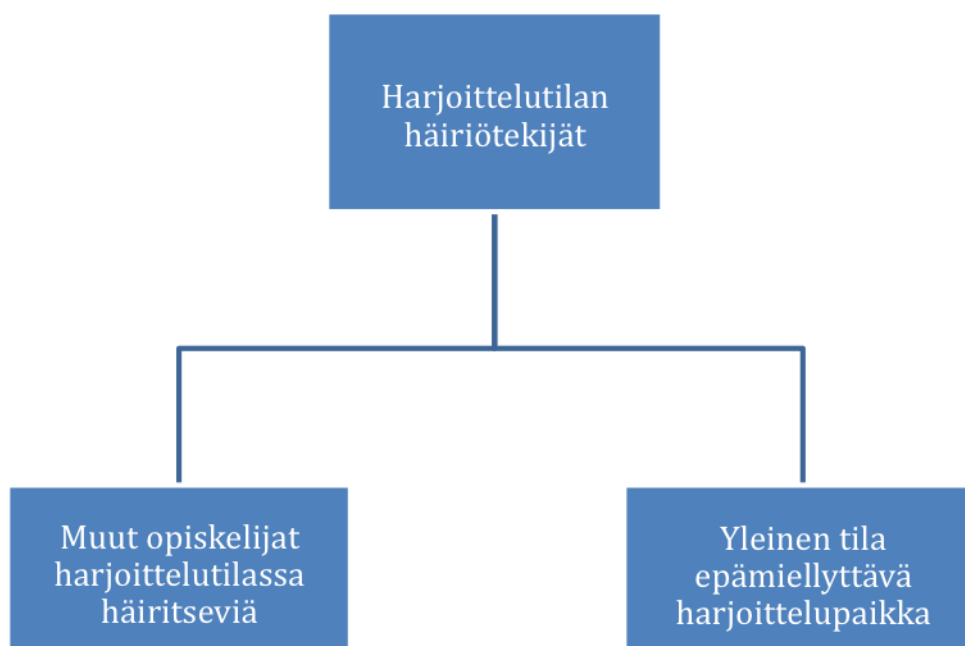
”Niil laitteilla oli tosi helppo tehdä.. Sillon ku meni tekeen ekan kerran nii kyl mä ainaki osasin käyttää niit laitteita oikein.”

9.2.3 Harjoittelutilan häiriötekijät

Harjoittelutilan häiriötekijät -pääluokka on kolmas ympäristötekijä, joka vaikutti opiskelijoiden tutkimukseen osallistumiseen. Tämä pääluokka muodostui kahdesta alaluokasta: *muut opiskelijat harjoittelutilassa häiritseviä* ja *yleinen tila epämiellyttävä harjoittelupaikka*. Pääluokka ja alaluokat on esitelty kuvassa 8.

Harjoittelutilassa koettua häiriötä pidettiin harjoittelua heikentävä tekijänä koko tutkimusjakson ajan. Harjoittelutila oli lukion ruokalan vieressä sijaitsevassa yleisessä Mediateekki -tilassa, jossa kaikki opiskelijat saivat oleskella milloin vain. Tutkimuksen harjoitteluryhmässä olleet, jotka osallistuivat haastatteluun, olivat yleisesti sitä mieltä että harjoittelutilassa esiintyi heitä häiritseviä tekijöitä. Muiden opiskelijoiden oleilu samassa tilassa laitteiden

kanssa oli opiskelijoiden mielestä epämiellyttävää sillä jotkut pitivät laitteilla harjoittelua nolostuttava. Tämä koettiin motivaatiota heikentävä asiana.



Kuvio 8: Harjoittelutilan häiriötekijät

Harjoittelutilan häiriötekijöiden ensimmäinen alaluokka muodostui muiden opiskelijoiden synnyttämistä häiriöistä harjoittelutilassa. *Muut opiskelijat harjoittelutilassa häiritseviä* -alaluokka sisälsi haastattelussa olleiden opiskelijoiden kertomuksia häiriöistä harjoittelutilassa, kun he olivat harjoittelemassa. Samassa tilassa olleet muut opiskelijat olivat hankaloittaneet laitteilla harjoittelua jatkuvalla kuljeskelulla laitteiden läheisyydessä. Kertomien mukaan yleinen Mediateekki-tila oli usein täynnä, mikä tuntui harjoittelevien opiskelijoiden mielestä häiritsevältä. Osan haastatteluissa olleiden mielestä harjoittelulaitteet olisivat olleet mieluummin suljetummassa tilassa. Laitteilla harjoittelun aikana muiden opiskelijoiden katseet koettiin nolostuttaviksi.

"..ehkä välil oli vähä tyhmää tulla tekeen jos tää Mediateekki oli ihan täynnä"

"..vois olla periaattees vähä kivempi, jos nää ois vähä jossain suljetus tilas tai sellases.."

"..ku täs on kaikki kattoos. Se on tyhmän näköstä treenata tos.."

Toinen harjoittelutilan häiriötekijä oli se, että yleinen tila koettiin epämiellyttäväksi harjoittelupaikaksi. *Yleinen tila epämiellyttävä harjoittelupaikka* -alaluokka muodostui harjoittelutilaan kohdistuneista negatiivisista tekijöistä. Julkista tilaa pidettiin inhottava harjoittelun

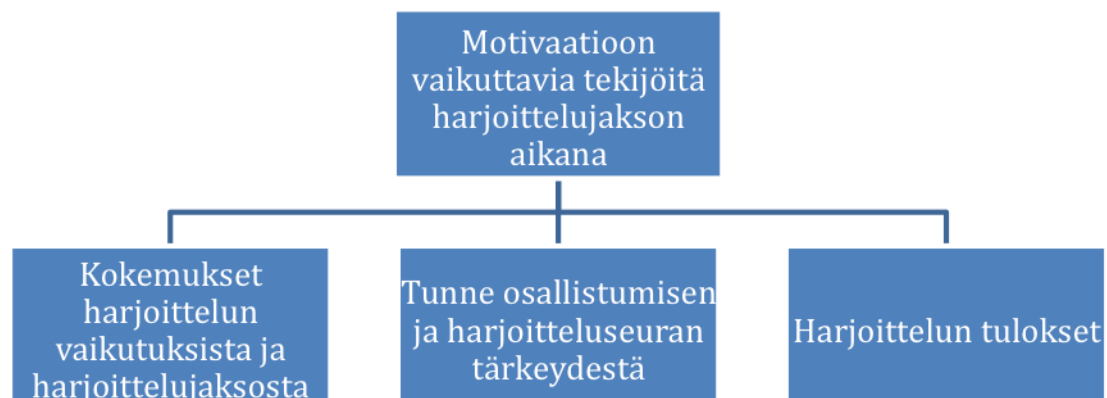
kannalta koska tilassa sai kuka tahansa oleilla. Harjoitteluryhmän opiskelijat kertoivat harjoittelleensa useimmiten taukojen aikana, jolloin harjoittelutila oli täynnä muita koulun opiskelijoita, ja tämä heikensi monen harjoittelijan motivaatiota harjoitteluun. Muutama toivoi harjoittelulaitteiden olleen syrjäisemmässä ja suljetummassa paikassa, kuten liikuntasalissa, jossa harjoittelu olisi ollut rauhallisempaa.

”Oli must inhottava tehdä niit, ku se oli niin julkisessa tilassa. ”

”Niin no et se ois ollu ehk vähän kivempi jos se ois ollu niinku jossain syrjäisemmäs. Niinku vaik erillinen oma huone tai luokka tai joku mihin ois voinu mennä tekeen.”

9.3 Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä harjoittelujakson aikana

Toisen tutkimuskysymyksen analysointi tuotti kolme pääluokkaa, jotka käsittivät motivaatioon vaikuttavia tekijöitä harjoittelujakson aikana. Pääluokiksi muodostuivat *kokemukset harjoittelun vaikutuksista ja harjoittelujaksosta*, *tunne osallistumisen ja harjoitteluseuran tärkeydestä* sekä *harjoittelun tulokset*. Nämä pääluokat on esitelty kuviossa 9.

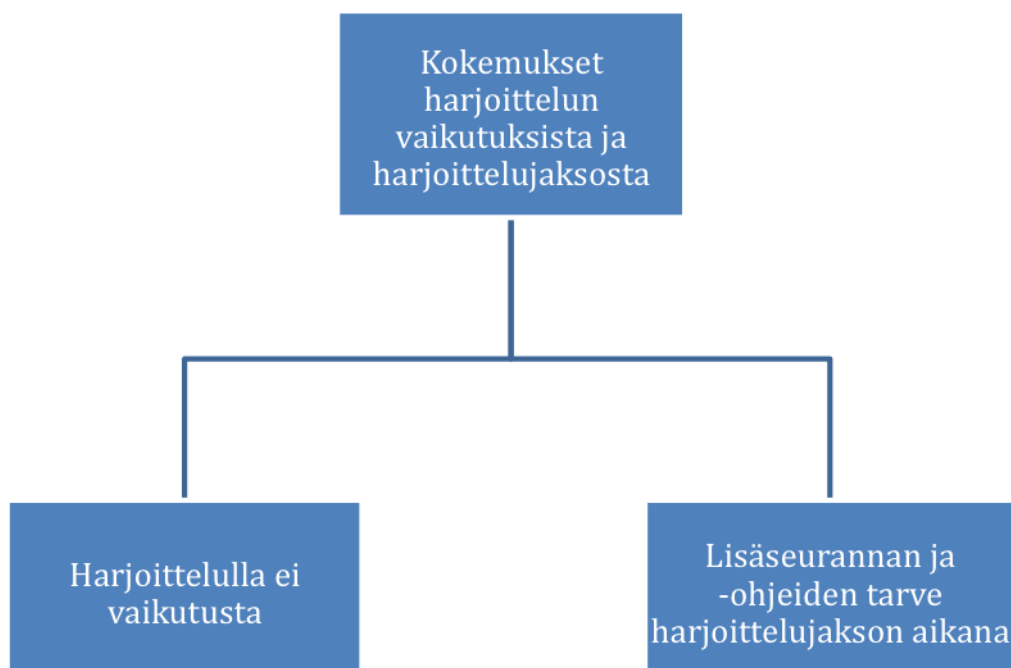


Kuvio 9: Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä harjoittelujakson aikana

9.3.1 Kokemukset harjoittelun vaikutuksista ja harjoittelujaksosta

Yhdeksi pääluokaksi nousi *kokemukset harjoittelun vaikutuksista ja harjoittelujaksosta*. Tämän pääluokan kaksi alaluokkaa ovat *harjoittelulla ei vaikutusta* ja *lisäseurannan ja ohjeiden tarve harjoittelujakson aikana*, jotka on esitetty kuviossa 10.

Tämä pääluokka pitää sisällään opiskelijoiden itsensä toteamia motivaation keskeisiä tekijöitä, jotka liittyivät harjoittelujakson toteutukseen ja harjoittelun vaikutuksiin. Opiskelijoiden motivaatiota vähensi tilanne, jolloin harjoittelulla ei ollut odotettua vaikutusta tai sen jopa koettiin lisäävän niskakipuja harjoittelun alussa. Samankaltaisia vaikutuksia tutkimuksen harjoittelumotivaatioon opiskelijat kokivat liittyen tutkimuksen seurannan ja lisäohjeistuksen tarpeeseen.



Kuvio 10: Kokemukset harjoittelun vaikutuksista ja harjoittelujaksosta

Harjoittelulla ei vaikutusta -alaluokan keskeisiksi tekijöiksi muodostuivat kokemukset, joissa harjoittelulla ei ollut lainkaan odotettua vaikutusta. Vaikutusta ei tällöin koettu mahdollisten niskakipujen helpottamisessa, eikä niskan lihasvoimien vahvistumisessa. Kivut saattoivat jopa hieman lisääntyä harjoittelun alkaessa, jolloin opiskelija itse kuitenkin uskoi tehneensä jotain väärin harjoitellessaan. Tämän jälkeen muutoksia ei tapahtunut. Osassa haastatteluista kävi tällaisissa tapauksissa ilmi myös jo valmiiksi kivuton lähtötilanne tutkimuksen alussa, jolloin mahdollisia vaikutuksia ei ollut niin selvästi havaittavissa. Useat haastatelluista myös totesivat, että jos olisivat jatkaneet harjoittelua säännöllisesti loppuun asti, olisivat he todennäköisesti saattaneet hyötyä siitä pidemmällä tähtäimellä.

"No ei ollu itse asiassa mitään erityistä vaikutusta."

”No alku oli vähä silleen et itse asias oli vähä enemmän niskakipui, silloin ihan alussa jotenkin, mut sit mä veikkaan et oli jotenki väärin tai jotain muuta... mutsit jossain vaiheessa ei niinku mitään.”

Lisäseurannan ja -ohjeiden tarve harjoittelujakson aikana käsitti opiskelijoiden yhteneviä ajatuksia väliaikamittausten, tekniikkatarkistusten sekä oikean ja tarpeeksi tehokkaan vastuksen varmistamisesta. Osa tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista olisi kaivannut lisäinfoa harjoittelujakson aikana omasta kehityksestään, jolloin he olisivat tienneet harjoittelevansa oikein ja sopivalla vastuksella. Tässä vaiheessa koetun mahdollisen kehityksen tietämisen koettiin olevan motivoiva tekijä harjoittelun jatkamiselle ja tarkistuksen kautta olisi pystynyt myös tekemään omaan harjoitteluun mahdollisia muutoksia parempien tulosten saavuttamiseksi. Toiveita ja kehitysehdotuksia tuli tutkimuksen toteutukseen juuri tälle saralle, ja koettiin että mahdollisten välitarkistusten yhteydessä harjoitteluvastuksia olisi voitu konkreettisesti lisätä tutkimuksen tekijöiden toimesta. Tarkistukset olisivat tuoneet lisää harjoitteluvarmuutta ja sen kautta motivaatiota harjoittelun jatkamiseen.

”En tiiä oisko tähän joku väliaikamittaus kannattanu suorittaa johonki puoliväliin, et oltais katottu sitä et millä tavalla se on kehittyny se harjoittelu ja sitte justinsa et mitkä ne on ne tulokset ja mitä vois tehdä toisin siinä jossain vaiheessa.”

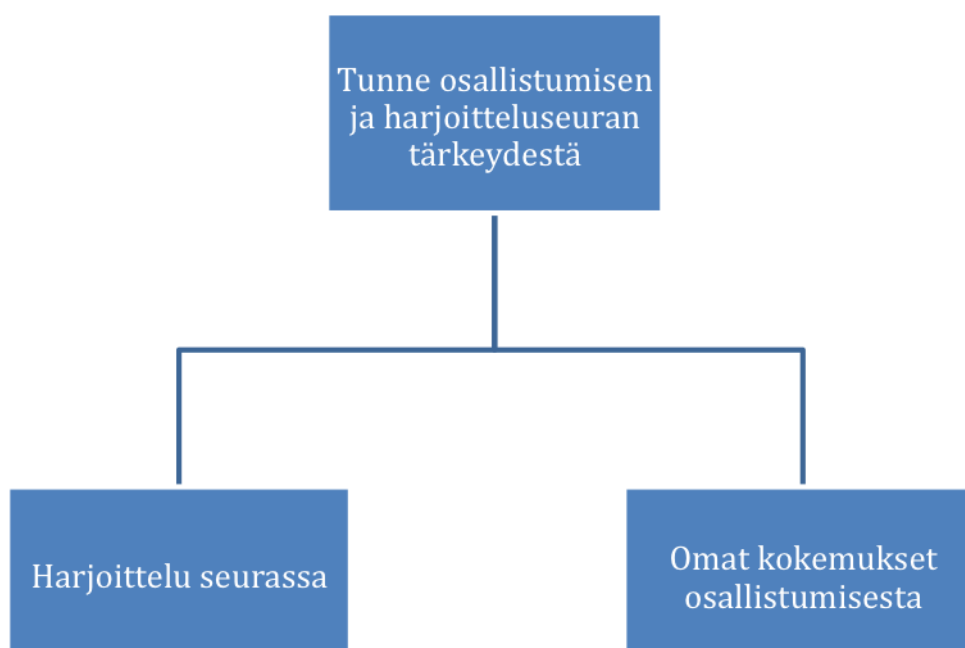
”No vähän enemmän semmosii niit välikatsauksii silleen, et oltais vähä neuvottu ja vaik laitettu niit painoi sit lisää.”

”.. ja silleen niinku kattoo siin välissä enemmän viel... ohjeita.”

9.3.2 Tunne osallistumisen ja harjoitteluseuran tärkeydestä

Toinen tutkimukseen osallistumisen sekä harjoittelun motivaatiota kuvaava pääluokka on **tunne osallistumisen ja harjoitteluseuran tärkeydestä**. Kuviossa 11 esitellään pääluokkaan sisältyvät alaluokat *harjoittelu seurassa* sekä *omat kokemukset osallistumisesta*.

Tunne osallistumisen ja harjoitteluseuran tärkeydestä käsittää kaksi erilaista osallistumisen ja osallisuuden tekijää. Selkeänä löydöksenä kävi tutkimuksen haastatteluista ilmi harjoitteluseuran tärkeys, joko suurempana ryhmänä tai kahdestaan ystävän kanssa. Harjoittelu koettiin tällöin sosiaalisesti tärkeäksi tilanteeksi, jossa osallistuminen oman ryhmän kanssa oli ensiarvoista. Osallistumisen tärkeys myös itse tutkimukseen oli haastatteluissa yleisesti esiintyvä tekijä, ja tutkijoille tahdottiin omalla osallistumisella antaa tutkimusmateriaalia ja toivottiin tämän varmistamiseksi myös muiden harjoitelleen ahkerasti.



Kuvio 11: Tunne osallistumisen ja harjoitteluseuran tärkeydestä

Harjoittelu seurassa -alaluokka rakentui monien harjoitteluseuran tärkeyttä korostaneen tai yksinharjoittelua harmitelleen vastauksen ympärille. Lähes poikkeuksetta opiskelijat suorittivat tutkimukseen kuuluneet harjoittelut joko ystävän kanssa tai suuremmissa porukissa ruokakunneilla ja välitunneilla. Tuli harjoiteltua kun kaverin kanssa sovittiin, tai kun kaverikin meni. Säännöllinen harjoittelu tai harjoittelun puute saattoi olla ystävien yhteinen sopimus motivaatiota lisäävänä tai vähentävänä tekijänä. Joissain tapauksissa harjoiteltiin puhtaaksi siksi, kun muutkin harjoittelivat, eikä yksin ollut muuta tekemistä. Opintokurssien aikana sai tutkimukseen liittyvillä liikunnan ja terveystiedon tunneilla käydä harjoittelemassa, ja kavereiden kanssa tämä oli helppo toteuttaa. Täysin päinvastaisessa tilanteessa taas harjoittelu jäi suorittamatta, kun opintokurssilla ei ollut lainkaan tuttuja, eikä yksin ollut lainkaan motivoivaa mennä harjoittelemaan. Ystävien kanssa harjoittelu, sosiaalisten suhteiden tärkeys ja osallistuminen yhdessä tutkimukseen koettiin motivoivina ja harjoittelua lisäävinä tutkimuksessa.

”Meillä oli aika paljo samoja tunteja ja meil oli just siin terveystiedon ryhmä joka valittiin tähän näin niin saatiin sit aina välil tunneilla käydä tekemässä, niin käytiin kahestaan tekemässä noita.”

”Tääl oli kaikki muutki jotka teki niitä niin sit mentiin ryhmän kaa tekeen noita niin se oli paljo helpompaa.”

”Just se et ku muut meni tänne niin itteki meni ja se siinä meni missä muutki.”

Omat kokemukset osallistumisesta -alaluokka käsittää kokemuksia itse tutkimukseen osallistumisen tärkeydestä. Yleisesti nousseena ajatuksena oli motivaatio harjoitteluun, koska oli päässyt mukaan tutkimukseen. Tämän kautta koettiin tärkeäksi sekä oma panos harjoitteluun ja tutkimukseen että materiaalin saaminen opinnäytetöitä tekevällä tutkijaryhmälle. Haastattelussa esitettiin jopa toiveita siitä, että säännöllisesti harjoittelevia olisi enemmänkin, että materiaalia tulisi tutkijoille tarpeeksi. Tällaiset osallistumisesta motivoituneet opiskelijat kokivat että harjoittelu oli kiinni ainoastaan omasta viitseliäisyydestä ja heidän mielestään tutkimuksessa oli mukava olla osallisena. Osallistumisesta motivoituneilla opiskelijoilla ei välttämättä ollut lainkaan kipuja lähtötilanteessa.

”Et varmaan se et ku tää on osa niinku teijän tutkimusta, ni jotenki, et ku on pyydetty mukaan niin kai se ny pitää sit tehdä, ja silleen.. ”

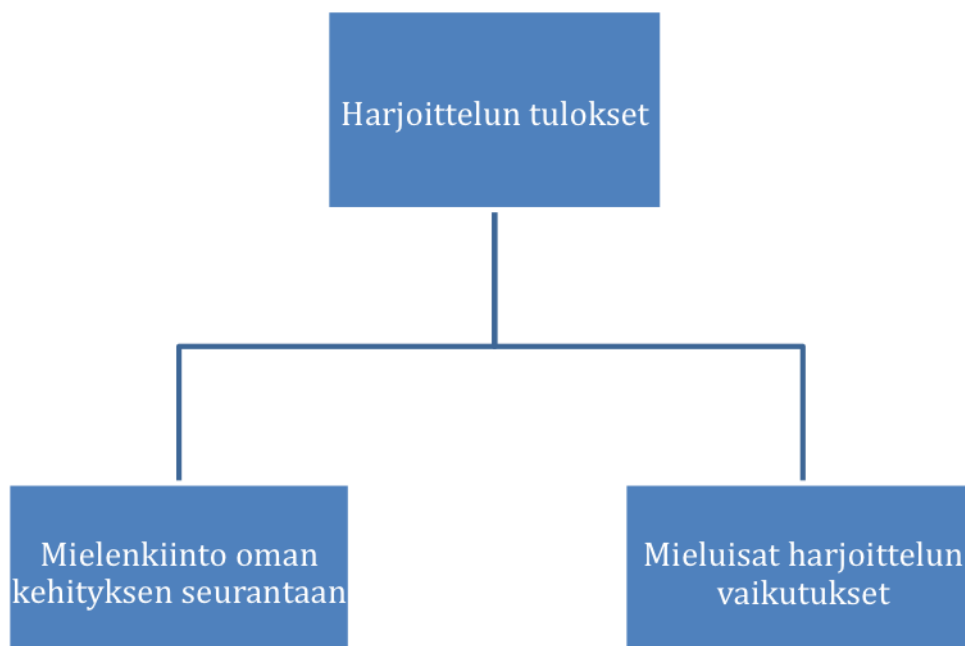
”Et se oli vaan ihan omast jaksamisest kiinni.”

”Oli kyl silleen ihan mukava olla mukana täs”

9.3.3 Harjoittelun tulokset

Kolmanneksi, motivaatioon lisäävästi vaikuttavaksi pääluokaksi muodostui **harjoittelun tulokset**. Kuviossa 12 pääluokkaan liittyvät alaluokat: *mielenkiinto oman kehityksen seurantaan* sekä *mieluisat harjoittelun vaikutukset*.

Aikaisemmin käsitelty harjoittelulla ei vaikutusta -alaluokka oli osalla harjoitelleista motivaatiota heikentävä tekijä, mutta tämän kolmannen pääluokan sisältö koettiin pääsääntöisesti motivaatiota lisääväksi. Tutkimukseen osallistuneita opiskelijoita kiinnosti omien niskan voimien ja liikkuvuuksien mittaaminen, kehonkoostumuksen selvittäminen mittauksissa sekä kaikkien mittaustulosten kehittyminen tutkimuksen edetessä ja sen päättyessä. Oman kehityksen seuraaminen koettiin mielenkiintoiseksi ja positiivisten harjoittelun vaikutusten ilmaantumisen motivaatiota kasvattavaksi tekijäksi.



Kuvio 12: Harjoittelun tulokset

Mielenkiinto oman kehityksen seurantaan oli motivoiva ja harjoittelua edistävä tekijä usean haastatellun opiskelijan kohdalla. Omien niskan voimien ja liikkuvuuksien mittauttaminen koettiin mielenkiintoiseksi. Myös kehonkoostumuksen selvittäminen oli monelle kiinnostusta herättävä seikka. Kehittyminen harjoittelujakson aikana, kipujen lievittyminen, niskan voimien lisääntyminen ja näin vastuksen kasvattaminen sekä tulevat loppumittaukset ajoivat harjoittelemaan ahkerasti.

”Joo tää oli ihan mielenkiintonen osallistuu tähän näin, just se et sai mittauttaa omat niska-voimat ja tällai et, oli oikein kiva.”

”No tietenki se et saat tota seurattua sitä omaa kehitystä.. Ja et ihan kiva päästä kattoon et miten on kehittyny. ”

”Ja sit just ollu ne alkumittaukset ja loppumittaukset, nii näkee sen kehityksen ja sillee..”

Mieluisat harjoittelun vaikutukset liittyivät niskan kipujen ja lihasjäykkyyksien helpottumiseen, tunteeseen pään asennon paremmasta hallinnasta sekä harjoittelun piristävästä vaikutuksesta koulupäivän keskellä. Niskan lihasvoimaharjoittelu myös koettiin omia harrastuksia tukevaksi harjoitteluksi ja sen toivottiin myös ennaltaehkäisevän niskakipuja jatkossa. Mieluisat kokemukset ja harjoittelun suora hyöty opiskelijan arkeen kasvattivat motivaatiota harjoitella tutkimuksessa.

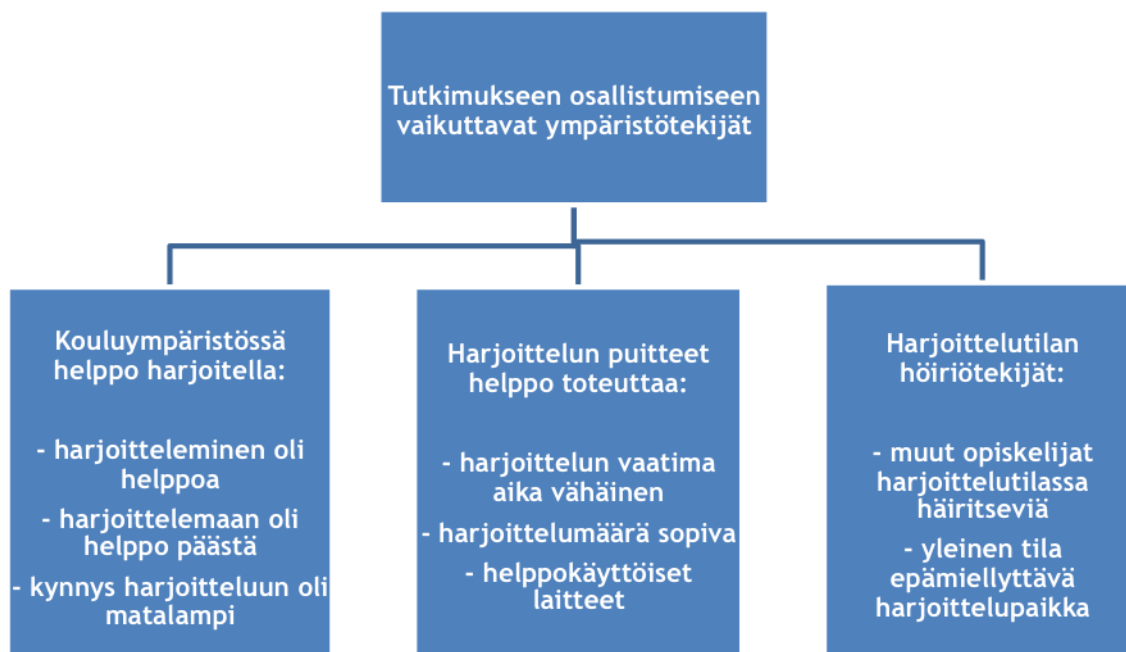
”Mul on itse asiassa nyrkkeilyharrastus, nii siin on kans nää niska- ja hartialihakset tota, niin pysyy silleen rentona, niin tää oli hyvä tota niin treenilisäys siihen kanssa.”

”Kyl se tuntu et vähän niinku pysty paremmin hallitseen niinku pään asentoa.”

”..et kylmä veikkaan et se on niit lihaksii parantanu sen verran et.. se ennaltaehkäsee niitä.”

9.4 Tulosten yhteenveto

Opinnäytetyön tulosten perusteella opiskelijat pitivät kouluympäristöä matalakynnyksiselle harjoittelulle helppona paikkana. Kielteisenä tekijänä koettiin harjoittelutilan häiriötekijät ja lisäseurannan ja -ohjeiden tarve harjoittelujakson aikana. Opiskelijoiden harjoittelumotivaation tutkimusjakson aikana vaikuttivat eniten harjoitteluseura sekä harjoittelun vaikutukset ja tulosten näkyminen. Kuviossa 13 voi nähdä ensimmäisen tutkimuskysymyksen tulosten yhteenvedon tutkimusympäristön tekijöistä, jotka vaikuttivat opiskelijoiden tutkimukseen osallistumiseen.

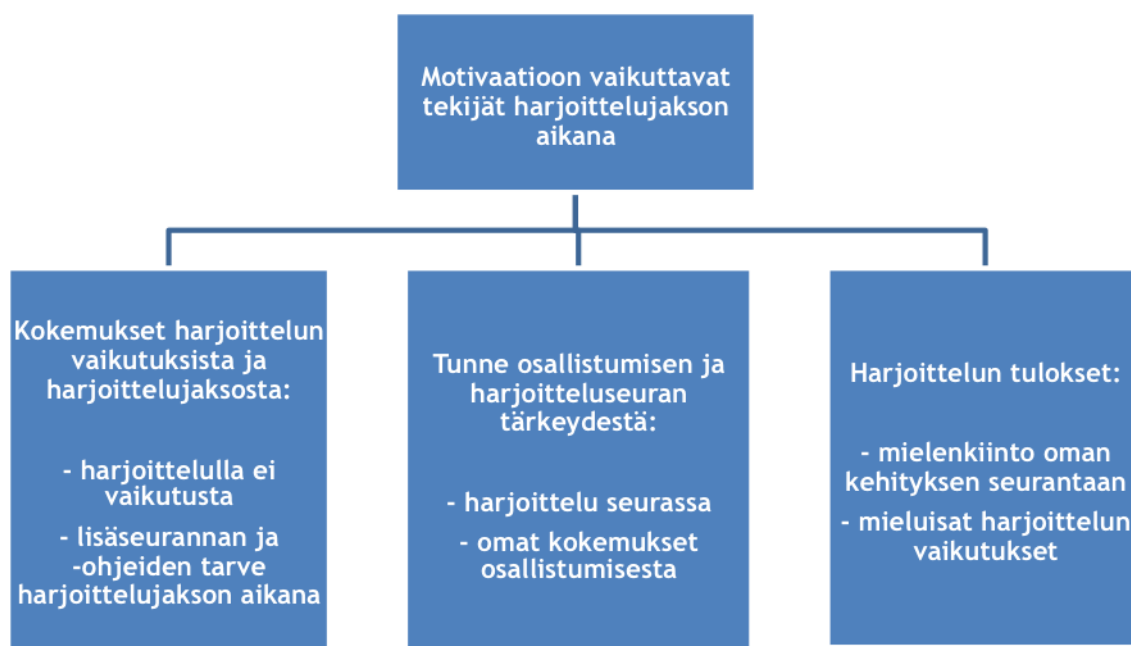


Kuvio 13: Yhteenveto tutkimukseen osallistumiseen vaikuttavista ympäristötekijöistä

Tutkimukseen osallistumiseen vaikuttavat ympäristötekijät muodostuivat opiskelijoiden käsityksistä matalakynnyksisestä harjoittelusta koulussa. Opiskelijat pitivät koulussa harjoittelua helppona sillä se ei vaatinut heiltä ajallisesti paljoa, joten harjoitteiden suorittaminen koulu-

viikon lomaan pystyttiin suorittamaan ongelmitta. Harjoittelutilan häiriötekijät nähtiin harjoittelumotivaatiota heikentävänä tekijänä.

Toinen tutkimuskysymyksemme käsitteli tekijöitä, jotka vaikuttivat opiskelijoiden motivaatioon harjoitella tutkimusjakson aikana. Kuviossa 14 on esitelty yhteenveto opiskelijoiden harjoittelumotivaation liittyvistä tuloksista.



Kuvio 14: Yhteenveto motivaatioon vaikuttavista tekijöistä harjoittelujakson aikana

Opiskelijoiden harjoittelumotivaatioon vaikuttavat tekijät tutkimusjakson aikana syntyivät harjoittelun vaikutuksista, harjoitteluseuran ja tutkimukseen osallistumisen tärkeydestä sekä harjoittelun tuloksista. Opiskelijoiden mielenkiinto oman kehityksen seurantaan lisäsi harjoittelumotivaatiota sekä myös harjoittelun vaikutukset nähtiin yleisesti harjoittelumotivaatiota lisäävänä tekijänä, vaikkakaan kaikki eivät kokeneet harjoittelulla vaikutuksia. Jotkut opiskelijat kaipasivat lisäseuranta ja - ohjeita harjoittelujakson keskelle.

10 Tulosten pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tuottaa uutta tietoa matalakynnyksisen harjoittelun toteutuksesta lukioikäisillä nuorilla sekä heidän motivaatiostaan harjoitella tutkimusjakson aikana. Pääsimme mielestämme tavoitteeseemme, ja löysimme tutkimuskysymyksiimme vastauksia tutkimukseen osallistuneiden kahdeksan harjoitteluryhmän jäsenen haastatteluista.

Tavoitteemme oli selvittää miten matalakynnyksistä harjoittelua koskeva tutkimus voitaisiin toteuttaa niin, että nuoret motivoituisivat osallistumaan ja harjoittelemaan. Opiskelijoiden haastatteluista nousi esille selkeitä yhteneviä mielipiteitä tutkimuksen toteutuksesta. Haastattelujen perusteella harjoittelu kouluympäristössä oli helppoa sillä harjoittelemaan oli helppoa päästä sekä kynnys koulussa harjoitteluun oli selvästi matalampi. Opiskelijat olivat sitä mieltä, että harjoittelun puitteet oli helppo toteuttaa sillä harjoittelu ei vienyt heiltä liikaa aikaa, harjoittelumääriä pidettiin sopivina ja harjoittelulaitteita helppokäyttöisinä. Tutkimukseen osallistumista heikentävänä asiana pidettiin harjoittelutilan häiriötekijöitä, kuten muiden opiskelijoiden oleskelua samassa tilassa. Lisäksi useat pitivät yleistä tilaa epämiellyttävänä harjoittelupaikkana.

Löysimme myös tekijöitä, jotka vaikuttivat nuorten motivaatioon osallistua ja harjoitella tutkimusjaksona aikana. Kokemukset harjoittelun vaikutuksista ja harjoittelujaksosta nähtiin sekä positiivisena että negatiivisena asiana. Nuorten harjoittelumotivaatiota heikentävä tekijä oli se, ettei harjoittelun vaikutuksia nähty tai niskakipujen koettiin lisääntyvän harjoittelujakson alussa. Toisaalta opiskelijoiden kokemuksen harjoittelun tuloksista nähtiin myös harjoittelumotivaatiota lisäävänä tekijänä, sillä harjoittelulla koettiin olevan mieluisiakin vaikutuksia. Harjoittelijat olivat kiinnostuneita oman kehityksensä seuraamisesta harjoittelujakson aikana sekä alku- ja loppumittauksissa. Suurimman osan mielestä harjoittelu seuralla oli iso merkitys harjoittelun kannalta. Osa harjoitteli vain kaverin kanssa, ja toiset taas päinvastoin eivät harjoitelleet koska heillä ei ollut ketään kenen kanssa harjoitella. Jotkut harjoitteluryhmän jäsenistä kaipasivat lisäseuranta ja - ohjeita harjoittelujakson aikana, jotta he olisivat voineet nähdä kehityksensä ja harjoittelunsa tulokset. Toiset taas olisivat kaivanneet lisää neuvoja harjoittelun tueksi sekä ohjeistusta painojen noston suhteen harjoittelujakson keskellä. Tutkimukseen osallistumiseen vaikutti myös opiskelijoiden velvollisuudentunne tutkimusta kohtaan; he kävivät harjoittelemassa koska olivat lähteneet mukaan tutkimukseen.

10.1 Tulosten arviointi

Opinnäytetyömme tulokset muodostuivat kahdeksan tutkimukseen osallistuneen lukioikäisen haastattelun perusteella. Haastattelukysymykset oli suunniteltu siten, että saisimme vastauksia kahteen tutkimuskysymykseemme. Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme käsitteli ympä-

ristötekijöitä, jotka vaikuttivat nuorten osallistumiseen tutkimukseen. Sen pääluokiksi muodostui kolme haastatteluista nousutta teemaa.

Kouluympäristössä helppo harjoitella -pääluokka syntyi nuorten mielipiteistä harjoittelusta ja harjoittelutilasta. Viiden haastattelun mielestä harjoittelu oli helppoa eikä se vaatinut paljoa harjoittelijalta. Yksi opiskelija korosti sitä, ettei harjoitellakseen tarvinnut vaihtaa vaatteita, mikä teki harjoitteluprosessista vielä helpompaa. Kolme opiskelijaa oli taas sitä meiltä, että harjoittelemaan oli helppo päästä koska harjoittelulaitteet olivat aivan vieressä. Lisäksi kynnys harjoitteluun koettiin matalaksi sillä laitteet olivat koulussa, mihin muutenkin tultiin. Muutama haastatteluista koki kynnyksen harjoitteluun matalaksi koska näin harjoittelusta ei tarvinnut maksaa mitään, eikä lähteä salille tai ottaa mitään mukaan harjoittelua varten.

Matalakynnyksisen harjoittelun perusidea on, että harjoittelun tulee olla mahdollisimman helppoa harjoittelijalle hänen omassa arjen ympäristössään. Opiskelijat viettävät koulussa suurimman osan arkipäivistään, joten harjoittelumahdollisuus kouluympäristössä antaisi suurimmalle osalle nuorista helpon tavan harjoitella. Se, että harjoittelulaitteet ovat lähellä harjoittelijan arjen ympäristöä, kuuluisi motivoida harjoittelijoita käyttämään laitteita helpommin kuin esimerkiksi joutuessa lähtemään kauemmas harjoittelemaan. Yksi opiskelija sanoi osuvasti, että harjoittelulaitteet olivat niin vieressä, ettei niiden ohi vaan voinut kävellä huomaamatta tai muistamatta niitä. Suurimman osan haastatteluissa olleiden mielestä harjoittelu kouluympäristössä oli helppoa, mutta heistä kaikki eivät kuitenkaan harjoitelleet säännöllisesti tai koko harjoittelujakson ajan. Tämä voi johtua monesta syystä, kuten motivaation lopahtamisesta, harjoitteluvaikutusten vähäisyydestä tai vain siitä ettei heillä ollut harjoitteluseuraa. Joka tapauksessa harjoittelun helppous ei ollut harjoitteluun johtavan motivaation syy vaan jokin ihan muu kuten kiinnostus tutkimusta kohtaan tai niska- ja hartiaseudun kivut, joihin haluttiin lievitystä niskan lihasvoimia kehittämällä.

Sisäinen motivaatio ja kiinnostusarvo-käsite yhdistetään usein kirjallisuudessa toisiinsa; onko suoritettava tehtävä tarpeeksi kiinnostava yksilön motivoitumiseksi. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 109.) Tutkimuksemme harjoittelevan ryhmän säännöllisesti harjoitelleet jäsenet olivat joko vain kiinnostuneita tutkimuksesta tai heillä oli itsestään kumpuava tarve kehittää niskan voimia. Osa saattoi hakea lievitystä niska- tai pääkipuihinsa tai innostuivat päästessään harjoittelemaan lihasvoimiaan koulupäivän aikana.

Harjoittelun puitteet helppo toteuttaa - pääluokka käsitti haastateltujen opiskelijoiden ajatuksista siitä mitä harjoittelun toteuttaminen vaati heiltä. Seitsemän haastatteluista oli sitä mieltä, ettei harjoittelu vaatinut heiltä liikaa aikaa. He kertoivat, että harjoittelun pystyi suorittamaan helposti koulun tauoilla ja hyppytunneilla. Ajankäyttö nousi esille kaikkien haastatteluun osallistuneiden opiskelijoiden vastauksista. Se oli joko edesauttava syy harjoitteluun

tai estävä tekijä harjoittelemattomuuteen. Opiskelijoiden kertomusten mukaan harjoitteluun meni niin vähän aikaa, ettei harjoitteiden tekemättä jättäminen ainakaan ollut ajanpuutteen ta kiinni. Toiset taas olivat sitä mieltä, etteivät he ehtineet harjoitella koska viettivät taukonsa läksyjien tai kavereiden parissa. Harjoitteiden määrää pidettiin sopivana, ja helposti kouluviikon lomaan sovittavana; ei haitannut jos jonain päivänä unohti harjoitella koska sen pystyi korvaamaan seuraavana päivänä. Myös laitteita pidettiin helppokäyttöisinä ja toimivina.

Saimme kuulla opiskelijoiden terveystieteiden ja liikunnan opettajalta, että tämän espoolaisen lukion opiskelijat ovat hyvin tunnollisia koululaisia ja he eivät tahtoneet olla pois tunneilta. Tämän vuoksi harjoittelujakson järjestelyt tehtiin sellaisiksi, että opiskelijat saivat käydä terveystiedon tunnin aikana harjoittelemassa kerran viikossa, ja muut kaksi kertaa piti suorittaa omalla ajalla. Jakson vaihtuessa ja terveystiedon tuntien loppuessa pelkäsimme, etteivät opiskelijat enää harjoittelisi. Näin ei kuitenkaan käynyt vaan suurin osa harjoitteli säännöllisesti harjoittelujaksonsa loppuun asti. Jos opiskelijoiden olisi pitänyt alusta lähtien käydä vain omalla ajallaan harjoittelemassa, niin mahdollisuus harjoittelun lopettamiseen olisi voinut olla suurempi. Se, että harjoittelujakson loppu suoritettiin täysin omalla ajalla, ei kuitenkaan vaikuttanut harjoittelun säännöllisyyteen sillä opiskelijat kertoivat saaneensa harjoitteluun rutiinin, jota oli helppo jatkaa myös itsenäisesti. Tässä suhteessa harjoittelujakson jakaminen kahteen osaan, ohjatumpaan ja itsenäisempään, toimi hyvin.

Harjoittelutilan häiriötekijät -pääluokka oli ensimmäisen tutkimuskysymyksemme viimeinen pääluokka. Se muodostui opiskelijoiden harjoittelua häirinneistä asioista. Haastatteluissa kuusi opiskelijaa kertoi muiden opiskelijoiden oleskelun samassa tilassa häirinneen heitä. Myös yleistä tilaa pidettiin epämiellyttävänä harjoittelupaikkana. Haastattelujen perusteella moni opiskelija oli noloissaan harjoitellessaan niskan lihasvoimalaitteilla. Muiden opiskelijoiden katseet häiritsivät harjoittelijoita, ja jotkut kertoivat, että heille oli naureskeltu. Toiset olivat mitä todennäköisimmin lopettaneet harjoittelun tai jättäneet jopa kokonaan harjoittelematta koska heistä harjoittelu oli ollut noloa. Toispäin ajateltuna, jotkut olisivat harjoitelleet enemmän jos harjoittelulaitteet eivät olisi olleet yleisessä tilassa vaan jossain syrjäisemmässä paikassa. Haastatteluissa moni kertoi yleisen tilan olleen harjoittelumotivaatiota heikentävä tekijä, ja he olisivat harjoitelleet enemmän suljetummassa harjoittelupaikassa. Olimme kuitenkin positiivisesti yllättyneitä kun yli 50 % harjoitusryhmäläisistä harjoitteli säännöllisesti yli neljä viikkoa kahdeksan viikon harjoittelujaksosta.

Toisen tutkimuskysymyksemme pääluokat syntyivät tekijöistä, jotka vaikuttivat lukio-ikäisten nuorten motivaatioon harjoitella tutkimusjakson aikana. Pääluokkia muodostui tämänkin tutkimuskysymyksen alle kolme.

Kokemukset harjoittelun vaikutuksista - pääluokka sisältää opiskelijoiden harjoittelua heikentäviä kokemuksia harjoitteluun ja harjoittelujaksoon liittyen. Haastattelussa olleista opiskelijoista kaksi kertoi, etteivät he olleet tunteneet harjoittelulla olevan vaikutusta. Toinen kertoi niskakipujen jopa lisääntyneen harjoittelujakson alussa mutta tämän jälkeen harjoittelulla ei tuntunut olevan vaikutusta. Toiset taas olisivat kaivanneet lisäseuranta ja ohjeita harjoittelujakson aikana. Nämä molemmat tekijät olivat olleet opiskelijoiden harjoittelumotivaatiota heikentäviä tekijöitä. Harjoittelun vaikutusten puuttuminen on yhtäläillä epämotivoivaa kuin työnteke ilman palkkaa; miksi harjoitella jos kehitystä ei kuitenkaan synny. Toisaalta emme voi olla varmoja olivat kyseiset opiskelijat jaksaneet harjoitella tarpeeksi pitkään kehityksen syntymiseksi vai olivatko he lopettaneet harjoittelun liian aikaisin. Lisäseuranta kaivanneet opiskelijat olisivat toivoneet harjoittelujakson keskellä väliaikamittauksia, joissa he olisivat voineet seurata omaa kehitystään. He olivat siis kokeneet kehittyneensä harjoittelun myötä mutta koska eivät voineet olla siitä täysin varmoja. Väliaikamittausten myötä olisimme pystyneet motivoimaan useampiakin opiskelijoita harjoittelemaan harjoittelujakson loppuun asti. Muutama harjoittelija olisi toivonut myös lisäohjeita harjoittelujakson aikana, ja tämän me olimme järjestäneetkin mutta emme vain pystyneet saavuttamaan kaikkia opiskelijoita viikoittaisilla käynneillämme.

Tunne osallistumisen ja harjoitteluseuran tärkeydestä -pääluokka muodostui opiskelijoiden tutkimuksen aikaisista harjoittelumotivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Kuusi haastatelluista kertoi harjoitelleensa mieluummin seurassa. He kokivat harjoittelun sosiaalisena tapahtumana ja tunsivat osallisuutta tutkimuksen harjoitteluryhmän kanssa. Toiset jopa harjoittelivat vain koska muutkin harjoittelivat. Kynnys yksin harjoitteluun oli suurempi, ja muutama kertoi, etteivät he harjoitelleet ollenkaan koska heillä ei ollut harjoitteluseuraa. Opiskelijoiden kokemukset tutkimukseen osallistumisesta olivat suurimmalta osin positiivisia ja heitä kiinnosti olla mukana tällaisessa tutkimuksessa, mutta toisten harjoitteluun osallistumisen takana oli myös muunlaisia motiiveja. Jotkut opiskelijat kertoivat harjoittelevansa vain siksi, että oli lähtenyt mukaan tutkimukseen. Velvollisuudentunto tutkimusta kohtaan on myös yksi syy harjoitella, mutta tällöin harjoitteluun ajaa ulkoinen motiivi.

Ne tutkimusryhmämme jäsenistä, jotka harjoittelivat säännöllisesti mutta eivät olleet aidosti kiinnostuneita tutkimuksesta tai niskan voimiensa kehittämisestä saivat riittävän motivaation harjoitteluun ulkoisista motiiveista. Tässä tapauksessa ulkoinen motivaatio on ollut tarpeeksi vahva harjoittelujakson suorittamiseen loppuun asti. Tällaiset henkilöt ovat usein velvollisuudentuntoisia ja ahkeria opiskelijoita, jotka toimivat yllykkeiden, kuten arvosanan, kunnian tai kiitoksen toivossa. Ulkosen motivaatio on näissä tapauksissa luonteeltaan välineellistä. Tutkimuksen harjoittelemaan ryhmään kuuluvilla, mutta harjoittelunsa lopettaneilla jäsenillä, ulkoinen tai sisäinen motivaatio ei ole riittänyt harjoittelujakson loppuun asti tai motivaatio harjoitteluun ei ole koskaan syntynytkään.

Toisen tutkimuskysymyksemme viimeinen pääluokka käsitti opiskelijoiden tuntemuksia harjoittelun vaikutuksista ja harjoitteluun synnyttämästä mielenkiinnosta oman kehityksen seurantaan. Osa opiskelijoista oli aidosti kiinnostuneita omien niskalihaksiensa kehittymisen seuraamisesta. Joidenkin harjoittelumotivaation takana saattoi olla se, että heistä oli mukavaa päästä näkemään olivatko heidän voimansa kehittyneet harjoittelujakson aikana, kun taas toiset pitivät koulussa tehtyä harjoittelua hyvänä lisänä oman harrastuksensa rinnalla. Olkoon motivaation syy mikä tahansa, oli oman kehityksen seuraaminen monelle harjoittelutehoa ja -motivaatiota lisäävä tekijä. Kuusi haastatelluista koki harjoittelulla olleen mieluisia vaikutuksia ja muutamat kertoivat harjoittelun piristäneen heitä koulupäivän lomassa. Yksi opiskelija kertoi tekevänsä mitä vain niskakipujen loppumiseksi, mikä oli hänen harjoittelumotivaationsa lähde. Motivoituneista opiskelijoista suurin osa harjoitteli säännöllisesti yli puolet harjoittelujaksosta. Kaikki he olivat löytäneet motivaation harjoitteluun mieluisten vaikutusten kautta.

10.2 Opinnäytetyön eettisyys

Tässä laadullisessa opinnäytetyössä pyrittiin noudattamaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä, joiden mukaan tuloksina esitetään ainoastaan aitoja ja muokkaamattomia havaintoja. Tutkimusaihe valittiin todellisen tarpeen ja kysynnän perusteella ja tähän tarpeeseen vastaamaan olemme pyrkinet löytämään oikeita syitä tutkittavien ilmiöiden taustalla.

Opinnäytetyön tekeminen lähtee etenemään tarvittavien tutkimuslupien hankkimisella, ja koko opinnäytetyöprosessin aikana tutkijat ovat vastuussa tutkimusluvissa esitettyjen tekijöiden toteutumisesta prosessin aikana (Laurea-ammattikorkeakoulu 2012). Ennen varsinaisen opinnäytetyötutkimuksen alkua tutkittavien opiskelijoiden kohdejoukko täytti suostumuslomakkeen (liite 2), jonka allekirjoittivat joko täysi-ikäinen itse tai alaikäisen opiskelijan huoltaja. Lomakkeessa kerrottiin tutkimuksen tekijöistä, tarpeesta, tarkoituksesta sekä tutkimuksen etenemisestä. Vahvasti myös painotettiin tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista, ja kerrottiin, ettei tuloksia tulla julkaisemaan tutkittavien omilla nimillä tai niin että heitä voisi tunnistaa. Tutkimukseen osallistuvia tiedotettiin lisäksi koulun puolesta oppitunneilla, ja etukäteen jaettavien kyselylomakkeiden mukana he saivat vielä kirjallisen tutkimusinfon (liite 3). Kaikki tutkimukseen liittyvät järjestelyt ja toteutus sovittiin lukion yhteyshenkilöiden kanssa. Riittävä etukäteistieto, menetelmät ja mahdolliset riskit tutkimuksessa tuli tärkeä tiedottaa tutkittavien suojan lähtökohtien mukaisesti. Näihin suojan lähtökohtiin kuuluvat myös muun muassa vapaaehtoisuus osallistumiseen, oikeus kieltäytyä itse tutkimuksesta tai itseään koskevien tulosten julkaisusta. Tärkeää on, että tutkittava itse tietää mihin on osallistumassa ja millaisesta tutkimuksesta on kyse. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Opinnäytetöiden tekijöillä ei ollut tutkittaviin opiskelijoihin henkilökohtaisia sidoksia, emmekä näin osallistuneet kohdejoukon varsinaiseen valintaan. Opiskelijavalinta tutkimukseen suoritettiin lukion yhteyshenkilöiden, rehtorin sekä liikunnan ja terveystieteiden opettajan, toimesta, ja valintaperusteina olivat opiskelijaryhmät joita yhteyshenkilöt pystyisivät tutkimuksen aikana helposti kontaktoimaan tutkimukseen liittyvien asioiden tiimoilta. Koska kyseessä oli harjoitteluun liittyvä tutkimus, koimme kuitenkin tarpeelliseksi etteivät kaikki osallistuneet ryhmät olleet lukion vapaa-ehtoisten liikunnan ja terveystiedon kurssien opiskelijoita, jolloin tutkimukseen valikoituneet olisivat voineet olla jo valmiiksi kiinnostuneita harjoittelusta ja liikunnasta. Pakollinen liikunnan ja terveystiedon ryhmä valikoituivat mukaan juuri näiden perusteiden mukaisesti.

Opinnäytetyön tärkeimpänä aineistonkeruumenetelmänä oli opiskelijoiden haastattelu koskien heidän omia kokemuksiaan motivaatiosta ja tutkimusympäristöstä. Loppuhaastatteluun saimme opiskelijoita kahdeksan, mikä oli myös tavoitteemme. Suuremmasta määrästä haastateltavia olisi voinut olla tulosten kannalta lisähyötyä, mutta löysimme jo näin pienestä haastateltavien määrästä paljon yhteneväisyyksiä vastauksissa. Haastatteluihin osallistuneet varasivat itse haastatteluajan omalla ajallaan etukäteen antamastamme listasta. Lisähaastateltavia saadaksemme meidän olisi tullut olla aktiivisempia lukiolla ennen haastattelupäiviä, jolloin olisimme voineet itse nähdä ja mahdollisesti pyytää opiskelijoita varaamaan meiltä ajan suoraan. Etukäteen ajan varanneita oli nyt vain muutamia, ja loput haastateltavat saimme mukaan heidän liikkuessaan koulun tiloissa.

Saadaksemme mahdollisimman aitoa tietoa haastatteluista ilman muiden opiskelijoiden tai ystävien vaikutusta valitsimme haastattelutilaksi hiljaisen ja suljetun huoneen. Haastattelutilanteessa korostimme vielä erikseen luottamuksellisuutta ja anonymiteettiä sekä pyysimme mahdollisimman vapaata keskustelua ja vastaamista. Perinteisessä teemahaastattelussa haastattelutilanne etenee teemoittain hyvin vapaamuotoisena keskustelutilanteena, mutta koska ennakoimme tämän ikäisten nuorten olevan melko vähäpuheisia, oli apunamme puolistrukturoitu haastattelulomake. Osa haastateltavista kertoi avoimemmin tutkimuksesta ja kokemuksestaan, mutta lähes jokaisen kohdalla haastattelu eteni enemmän kysymys-vastaus-periaatteella. Pyrimme kuitenkin muotoilemaan kysymykset niin, ettei niihin ollut mahdollista vastata lyhyesti kyllä- tai ei-vastauksin.

Haastatteluaineiston litterointi toteutettiin sanasta sanaan, käyttäen täsmälleen nuorten puhumaa kieltä. Litterointivaiheesta analyysiin siirryttäessä pyrimme poimimaan auki kirjoituksesta aineistosta tutkimukseemme kaiken oleellisen mitään pois jättämättä ja näin kokoamaan mahdollisimman aidon aineiston tutkimuksen tuloksia varten.

Opinnäytetyön tutkimukseen liittyvät tutkimusmateriaalit ovat olleet ainoastaan opinnäytetöitä tekevien opiskelijoiden hallussa. Koska opinnäytetyöpareja oli mukana kolme, hankimme Laurea-ammattikorkeakoulun tiloista lukollisen säilytyslokeroa, jonka avain oli mahdollista saada ainoastaan koulun infopisteestä tiettyä numerokoodia vastaan. Näin ehkäisimme kirjallisen aineiston joutumisen ulkopuolisten käsiin. Haastattelut siirsimme nauhureilta omille tietokoneillemme ja tyhjensimme lainatut nauhurit palautuksen yhteydessä. Haastattelujen huolellisen litteroinnin jälkeen poistimme nauhoitetut haastattelut myös omilta tietokoneiltamme. Kirjalliset mittaus- ja kyselylomakkeet tullaan hävittämään oikeaoppisesti toisten opinnäytetyöparien toimesta heidän opinnäytetyöprosessinsa päätyttyä.

10.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Virheiden välttämiseksi ja totuuden kertomisen varmistamiseksi on tärkeää arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa objektiivisen tiedon ja totuuden kertomisen käsitteet nousevat luotettavuuskeskustelussa nopeasti esiin. Näihin liittyvät vahvasti luotettavuuskysymykset tutkijoista, tutkimusasetelmasta, tiedonkeruusta, aineiston analyysistä sekä tulosten julkaisemisesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Tässä opinnäytetyömme kirjallisessa raportissa olemme pyrkineet kertomaan mahdollisimman avoimesti kaiken käyttämämme ja keräämämme teoreettisen pohjatiedon sekä avaamaan lukijalle koko suorittamamme tutkimusprosessin. Tutkimuksen eri vaiheet alusta loppuun saakka on pyritty tuomaan esiin täysin totuudenmukaisesti, ja saatua tutkimusaineistoa on käsitelty raportissa avoimesti, kertoen tarkasti myös eri vaiheet aineiston analyysistä.

Espoolaisen lukion johtoryhmän palaverin seurauksena syntyi tarve selvittää niskan lihasvoimaharjoittelun ja niskakipujen yhteyttä. Lukion rehtorin yhteydenoton seurauksena yhteistyö aloitettiin Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden kanssa. Näin tarve tutkimukseen syntyi ensin tutkittavassa lukiossa, eikä opinnäytetyöpareilla ollut henkilökohtaisia suhteita tai intressejä tutkimuspaikkaan tai tutkittaviin henkilöihin. Aikaisempien kokemusten perusteella nuoria on ollut haastavaa motivoida itsenäiseen harjoitteluun, ja näin Laurea-ammattikorkeakoulussa syntyi ajatus matalakynnyksiseen harjoitteluun osallistumisen syistä ja tutkimuksen optimaalisen toteuttamistavan selvittämisestä. Kahden muun opinnäytetyöparin tutkiessa niskan voimien ja harjoittelumäärien yhteyttä kipuihin ja voimien kasvamiseen, käsittelee tämä opinnäytetyö motivaatiota sekä osallistumiseen vaikuttavia tutkimusympäristön tekijöitä.

Matalakynnyksinen harjoittelu mielletään helpoksi ja helposti toteutettavaksi itsenäiseksi harjoittelumuodoksi, joka ei vaadi suuria resursseja harjoittelijalta. Näin harjoittelun uskotaan toteutuvan herkemmin, kuin jos harjoitteluun lähtökohtaisesti kuluisi paljon aikaa ja vaivaa.

Matalakynnyksisyydestä huolimatta toiset jättävät harjoittelun suorittamatta, vaikka heillä olisi kipuoireita ja he tietäisivät niiden helpottavan harjoittelulla. Opinnäytetyömme tutkimusympäristö sijaitsi espoolaisessa lukiossa sen yleisessä käytössä olevassa Mediateekki -tilassa. Harjoittelujaksot oli jaettu hieman ohjatumpaan viiden viikon jaksoon sekä itsenäisempään kolmen viikon jaksoon. Ohjatun jakson aikana opiskelijoilla oli mahdollisuus harjoitella tiettyjen oppituntien aikana, kun taas itsenäisempi jakso sijoittui kurssien vaihtumisen yhteyteen ja harjoitteluvastuu siirtyi täysin opiskelijoille itselleen. Koska matalakynnyksisen harjoittelun yksi ajatus on helppous harjoitella itsenäisesti, ja tavoite oli selvittää motivaatiota ja ympäristön vaikutusta, voidaan ajatella että tutkimusjakso olisi voinut olla myös täysin itsenäinen ja opiskelijan omalla vastuulla. Opiskelijat kertoivat, etteivät kuitenkaan kokeneet painetta harjoitteluun koulun tai opettajien puolelta, mutta saattaa olla että joidenkin opiskelijoiden harjoituskertoja on voinut lisätä opettajien kehoitus harjoitteluun tiettyjen tuntien aikana, jolloin harjoittelu tunnilla oli mahdollista. Myös jokaisena perjantaina yksi opinnäytetöiden tekijöistä oli paikalla ohjaamassa, mutta emme koe tämän olevan painostava tekijä harjoitteluun, sillä moni tutkimukseen osallistuvista ei muistanut tätä ohjausmahdollisuutta, ja he esittivätkin toiveen tutkimusjakson aikaisesta lisäohjauksesta harjoittelupaikalla. Erään opettajan kertoman mukaan lukion opiskelijat ovat myös niin tunnollisia, etteivät he tahdo olla oppitunneilta pois; suurin osa olikin harjoitellut hyppy- tai välitunneilla.

Tutkimuksen väli- ja loppuhaastatteluihin opiskelijat varasivat itsenäisesti ajan etukäteen antamistamme ajanvarauslistoista. Saapuessamme paikalle välihaastattelua varten saimme kuulla että tällöin oli juuri käynnissä koeviikko, eikä haastatteluun tämän vuoksi saatu kuin kolme opiskelijaa. Välihaastattelu antoi kuitenkin harjoitusta itse haastattelutilanteesta. Ajallisia haasteita syntyi myös loppuhaastattelun tiimoilta, jolloin osa opiskelijoista oli risteilyllä. Haastatteluiden ajankohdat olisi täytynyt selvittää vielä tarkemmin, joskin oli tärkeää saada ne myös juuri näihin suunniteltuihin ajanhetkiin; siirryttäessä ohjatummasta harjoitteluvaiheesta itsenäisempään sekä heti harjoittelujakson päätyttyä. Voidaan myös olettaa että etukäteen ajan varanneet opiskelijat olivat melko tunnollisia harjoittelijoita, ja motivaatiota ja ympäristön vaikutuksia selvitetessä tahdoimme haastatteluaineistoa myös niiltä opiskelijoilta jotka eivät olleet harjoitelleet mahdollisista etukäteissuunnitelmistaan huolimatta. Etukäteisvarausten vähäisyyden vuoksi päätimme etsiä lukion tiloista tuttuja kasvoja, ja näin saimme haastatteluihin mukaan myös niitä opiskelijoita, jotka eivät olleet harjoitelleet vaikka he olivat mukana tutkimuksessa. Myös ahkerasti harjoitelleet pohtivat mahdollisia syitä toisten harjoittelemattomuuteen.

Koska olemme tutkijoina vielä kokemattomia, on se saattanut vaikuttaa tutkimuksen toteutukseen ja aineiston sisällönanalyysiin. Matkan varrella saadun lisäohjeistuksen ja tiedon pohjalta olemme kuitenkin pyrkineet käsittelemään aineistoa niin totuudenmukaisesti kuin

olemme omilla tiedoillamme pystyneet. Myös itse haastattelussa onnistuimme mielestämme hyvin saamaan vastauksia, jotka olivat pidempiä kuin kyllä- tai ei-muodossa olevat vastaukset. Itse haastateltavat vaikuttivat avoimilta ja suhtautuivat tilanteeseen rennosti, mutta arvostaen tutkimustamme.

Opiskelijat täyttivät harjoittelujakson aikana harjoittelupäiväkirjaa, johon heille kirjattiin ylös henkilökohtaisesti aloitusvastukset eri harjoittelulaitteisiin ja ohjeistus vastuksen lisäämisestä. Vaikka emme varsinaisesti käsittele tässä harjoitteluvastuksen kasvua tai niskan lihasvoimien kehittymistä, saattaa niillä olla vaikutusta myös tämän laadullisen tutkimuksen kannalta. Jos vastukset on asetettu alun perin väärin tai vastusta ei ole lisätty viikkojen kuluessa ohjeistuksen mukaan, voi tämä näkyä tuloksissa niskan kipujen ja lihasvoimien säilyessä muuttumattomina ilman positiivista kehitystä. Kehittyminen harjoittelussa olisi voinut toimia jollekin opiskelijalle motivoivana tekijänä harjoittelun jatkamiseen. Myös harjoittelupäiväkirjan täyttö on saattanut olla välillä huolimatonta, ja harjoituskertoja on voitu merkitä väärin. Tässä kohtaa tutkimuksen tekijöinä kuitenkin luotamme harjoituspäiväkirjoista samaamme tietoon.

Reliabiliteetti ja valideetti ovat usein tutkimuksissa käytettyjä luotettavuuden käsitteitä. Laadullisten tutkimusten yhteydessä näitä käsitteitä on myös kritisoitu, sillä ne on alun perin luotu vastaamaan määrällisen tutkimuksen tarpeisiin. Reliabiliteetti kertoo, ovatko tutkimuksessa saadut tulokset toistettavissa, ja valideetti kertoo onko tutkimuksessa tutkittu juuri sitä, mitä on luvattu tutkia. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 136.)

Sekä reliabiliteetti että valideetti ovat olleet tutkimuksessamme tärkeitä käsitteitä. Reliabeli tutkimus on sellainen, jossa samaan tulokseen päätyvät eri tutkijat toisistaan riippumatta. Reliabeli tutkimus ei myöskään sisällä ristiriitoja. (Eskola & Suoranta 1998, 213.) Opin- näytetyössämme pyrimme noudattamaan tätä reliabiliteetin periaatetta muun muassa analysoinnin eri vaiheissa, jolloin erikseen käsitelimme aineistoa ja päädyimme samaan lopputulokseen. Osan analyysistä teimme myös yhteistyönä, jolloin kuitenkin toimimme yhteistuumin, eikä aineiston analysoinnissa syntynyt tuloksiin vaikuttavia mielipide-eroja. Tämän opinnäytetyön aineiston analyysi on mielestämme kattava ja oikea kokonaisuus opiskelijoiden kokemuk- sista, eikä lopputuloksissa esiinny merkittäviä ristiriitoja.

Validin tutkimuksen merkinä on tutkimuksen toteutuminen sellaisena kuin on ollut tarkoitus, ja tutkimuksessa on tutkittu juuri sitä mitä on luvattu. Sisäinen valideetti kertoo tutkijan ymmärryksestä tieteenalastaan, jolloin myös teoria ja käsitteelliset määritelmät ovat linjassa tutkittavan asian kanssa. Ulkoinen valideetti kuvaa suhteen pätevyyttä tulkintojen ja tulosten sekä itse aineiston välillä. Ulkoisesti validi havainto kuvaa ilmiötä aitona ja oikeana, juuri sellaisena kuin se tosi elämässä on. Opinnäytetyössämme olemme pyrkineet noudattamaan

validiteetin periaatteita. Haasteena oli rajata pois tutkimustarkoituksen, -tavoitteen ja tutkimuskysymysten kannalta epäolennainen aineisto, vaikka ne olisivat sisältäneet jotain muuta itselle mielekästä tietoa. Pysyimme kuitenkin hyvin aiheessa, ja tässä toimi hyvin tukena ja muistuttajana oma opinnäytetyöpari sekä ohjaava opettaja.

Kokonaisuudessaan koemme opinnäytetyöprosessimme onnistuneeksi niin sisällöllisesti kuin aikataulullisesti. Prosessi lähti vauhdikkaasti liikkeelle, mikä auttoi pääsemään sisälle tutkimukseen, vaikka se ei ollut kummallekaan työn tekijöistä alkuperäinen kiinnostuksen kohde opinnäytetyöaiheista. Tutkimuksen sisällön selkiytyttyä mielenkiinto kuitenkin kasvoi, ja koimme aiheemme hyödyttävän erityisesti muita opiskelijoita, jotka haluavat tutkia myöhemmin matalakynnyksisen harjoittelun vaikutuksia, ja joutuvat suunnittelemaan tutkimusympäristön motivoivaksi harjoittelua varten. Alun perin asetetut aikataulutavoitteet pitivät, ja molemmilla työn tekijöillä oli motivaatiota saada prosessi valmiiksi ennen kesälomaa ja taukoa opinnoista.

10.4 Jatkotutkimusaiheet

Matalakynnyksistä lihasvoimaharjoittelua on tutkittu melko vähän, ja vielä vähemmän laadullisesta näkökulmasta. Meidän tarkoituksemme oli selvittää lukiolaisten mielipiteitä siitä miten koulu tutkimusympäristönä vaikutti heidän osallistumiseensa tutkimukseen, ja mitkä asiat motivoivat heitä harjoittelemaan tutkimusjakson aikana. Ideamme lähteä selvittämään matalakynnyksistä lihasvoimaharjoittelua koskevan tutkimuksen laadullista puolta sai alkunsa muista samasta aiheesta tehdyistä opinnäytetöistä ja niissä esiintyneistä haasteista.

Matalakynnyksistä lihasvoimaharjoittelua on kokeiltu Suomessakin jo monessa paikassa ja eri-ikäisillä ihmisillä, mutta usein hankkeet tai tutkimukset ovat kokeneet samankaltaisia pulmia: Ihmiset eivät harjoittele säännöllisesti ja lopettavat harjoitusjakson kesken. Näin ollen luotettavien tutkimustulosten saavuttaminen on hankalaa. Koimme siis tärkeäksi selvittää mistä nämä haasteet mahdollisesti johtuvat, ja mitkä tekijät saattavat olla ihmisten epäsäännöllisen harjoittelun tai sen lopettamisen takana. Tulevien tutkimusten onnistumisen kannalta laadullista tutkimusta olisi hyvä kuitenkin tehdä lisää. Me saimme tietoa kouluympäristöstä harjoittelupaikkana, ja siitä mitkä tekijät motivoivat lukioikäisiä harjoittelemaan, mutta siitä mikä on ollut muille ikäryhmille tehdyissä tutkimuksissa harjoittelumotivaation lopahtamisen syy, ei tällä hetkellä tiedetä. Matalakynnyksinen harjoittelu voisi kannustaa monia passiivisia ihmisiä harjoittelemaan, mikä edistäisi koko yhteiskunnan hyvinvointia. Tämän kaltaisia matalakynnyksisiä niskan lihasvoimaharjoittelua koskevia tutkimuksia on tehty Suomessa myös työikäisille, mutta vain määrällisenä tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen yhdistäminen työympäristössä suoritettuun matalakynnyksiseen tutkimukseen voisi olla kiinnostava sillä suu-

rimmat niska- ja hartiaseudun ongelmat ovat kuitenkin työikäisillä. Kuinka motivoituneita he olisivat harjoittelemaan lieventääkseen kipujaan?

Kysyimme haastatteluissa espoolaisen lukion opiskelijoilta harjoittelisivatko he, jos heillä olisi aina mahdollisuus harjoitella koulussa niskan lihasvoimiaan? Vastauksia tuli monenlaisia mutta suurin osa vastasi kuitenkin myöntävästi. Olisi mielenkiintoista nähdä miten matalankynnyksinen lihasvoimaharjoittelu toteutuisi jos opiskelijoilla olisi mahdollisuus päästä harjoittelemaan koulussa pidemmän ajanjakson ajan, olkoon harjoittelu niskan voimiin kohdistuvaa tai muuta harjoittelua. Innostuisivatko opiskelijat ilmaisesta ja helposta harjoittelumuodosta vai lopahtaisiko harjoittelumotivaatio tässäkin tapauksessa.

Lähteet

- Ahponen, H. 2010. Motivaatio opiskelussa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla. Pedagoginen opinnäytetyö.
- Alasuutari, P. 2007. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettupainos. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino.
- Blair, S. 2009. Physical inactivity. The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*. 1/2009, pp 1–2.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3.painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim. 76-87.
- Ford, M. E. 1992. *Motivating Humans. Goals, Emotions and Personal Agency Beliefs*. California: Sage Publications, Inc.
- Hakala, P., Rimpelä, A., Salminen, J., Virtanen, S. & Rimpelä, M. 2002. Back, neck and shoulder pain in Finnish adolescents. National cross sectional survey. *British medical journal* 2002, 325, 743–745.
- Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J. & Laakso, L. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Opetusministeri. ja Nuori Suomi ry. Viitattu 24.4.2013. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 - Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 16.5.2013. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>
- ICF. 2007. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Helsinki: Gummerus Kirjapaino.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell.
- Jokiniemi, S. & Keskinen, K. 2009. Ikäihmisten liikuntamotivaatio. Voimapesä ryhmäläisten osallistumismotivaatioon vaikuttavat tekijät kuntosaliharjoittelun ylläpitovaiheessa. Laurea-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Kaakinen, J., Törmä, S., Huotari, K. & Inkeroinen, T. 2003. RAY:n rahoittaman huumeiden vastaisen työn ja Matalan kynnyksen palvelujen merkitys. Helsinki: Sosiaalikehitys.
- Kalakoski, Laarni, Paavilainen, Anttila, Halonen, Kreivi 2007. Persoona 4. Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Helsinki: Edita.
- Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO. 2013. Nuortenosallistuminen. Helsinki. Viitattu 30.9.2013 http://www.cimo.fi/ohjelmat/youth_in_action/tavoitteet_ja_painopisteet/nuorten_osallistuminen
- Kiili, J. 2010. Osallistuminen on ensisijaisesti vuorovaikutusta. Lapsiasiavaltuutettu. Jyväskylä. Viitattu 23.9.2013. <http://www.lapsiasia.fi/nyt/puheenvuorot/kirjoitukset/kirjoitus/-/view/1574156>

- Kojonen, E. & Myllymäki, I. 2010. Niskalihasten matalakynnyksisen voimaharjoittelun toteutuminen 9.-luokkalaisilla. Laurea-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Lapsiasiavaltuutettu. 2013. Osallistuminen. Jyväskylä. Viitattu 23.9.2013.
<http://www.lapsiasia.fi/osallistuminen>
- Laurea-ammattikorkeakoulu. 2012. Opinnäytetyö. Viitattu 19.6.2013.
https://live.laurea.fi/fi/opiskelijalle/opintojen_toteutus/opinnaytetyo/Sivut/default.aspx
- Lehto, M. & Perämaa, E. 2013. Aktivoiva toiminta pienryhmäkoti Aatulan nuorille. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Mäntykoski, M. & Rekiranta, S. 2013. Matalan kynnyksen harjoittelu polvi- ja lonkkanivelrikköä sairastavilla. Laurea-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Oksanen, A., Erkintalo, M., Metsähonka, L., Anttila, P., Laimi, K., Hiekkänen, H., Salminen, J.J., Aromaa, M. & Sillanpää, M. 2008. Neck muscle cross-sectional area in adolescents with and without headache - MRI study. *European Journal of Pain*, vol 12, pp 952–959.
- Pitkäranta, A. 2010. Laadullisen tutkimuksen tekijälle. Työkirja. Satakunnan AMK. Viitattu 4.10.2013.
http://www.samk.fi/download/13153_Laadullisen_tutkimuksen_tyokirja_APitkaranta.pdf
- Rasila, M., Pitkonen, M. 2010. Motivaatio työn ilo ja into. Helsinki: Yritys kirjat.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita Ab.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 4.10.2013.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>
- Salmela-Aro, K., Nurmi, J-E. 2002. Mikä meitä liikuttaa - Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavankirjapaino.
- Salo, P. 2010. Assessing Physical Capacity, Disability, Health-related Quality of life in Neck Pain. Jyväskylä University. *Studies in Sport, Physical education and Health*.
- Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivot toiminta. Neurofysiologian näkökulma. Helsinki: WSOY-proOy.
- Siivola, S. 2003. Neck and shoulder pain in a young population: prevalence and etiological factors. Väitöskirja. Oulun yliopisto.
- Silverman, D. 2005. Doing qualitative research. 2nd edition. Great Britain: The Cromwell Press.
- Sjögren, T. 2006. Effectiveness of workplace physical activity on the functioning, work ability and subjective well-being of office workers - A cluster randomised controlled cross-over trial with a one-year follow-up. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Suni, J. & Taulaniemi, A. 2003. Terveysliikunta- tavoitteena terveys, ei toimintakyky. *Kansanterveyslehti* 1/2003, 5 □ 6. Viitattu 22.5.2013.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101905/2003_1.pdf?sequence=1

Suomen virallinen tilasto SVT. 2011. Ajankäyttötutkimus. Liitetaulukko 1. Yli 10-vuotiaiden ajankäyttö (82 luokkaa) vuosina 1987-1988, 1999-2000 ja 2009-2010, miehet ja naiset yhteensä. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 21.5.2013.

http://www.stat.fi/til/akay/2009/05/akay_2009_05_2011-12-15_tau_001_fi.html

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Kouluterveyskysely. Viitattu 22.4.2013.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely

Terävä, A-M. & Kunttu, J. Matalan kynnyksen harjoittelu polviartroosia sairastavilla ja polven tekonivelleikatulla. 2009. Laurea-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinäytetyö.

Tilastokeskus - VirtualStatistics. Tilastollinen tiedonkeruu, verkko-oppimateriaali. Viitattu 4.10.2013. <http://tilastokeskus.fi/virsta/tkeruu/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5.painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimisen perusteita. Tampere: Tammer-Paino Oy.

UKK-instituutti. 2009. Liikuntapiirakka. Viitattu 22.5.2013.

<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset>

UKK-instituutti. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Viitattu 22.5.2013.

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

Vantaan Kaupunki. 2010. Lasten ja nuorten Vantaa - Toimintaohjelma vuosille 2010-2012. Lasten ja nuorten osallisuus- ja kuulemismalli. Vantaa. Viitattu 30.9.2013.

http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/67258_nupa_osallisuusopas_1.pdf

Viljamaa, J. 2001. Sohvaperunastaikiliikkujaksi. Helsinki: EditaOyj.

WHO. 2013. International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Viitattu 16.5.2013. <http://www.who.int/classifications/icf/en/>

Ylinen, J., Salo, P., Nykänen, M., Kautiainen, H. & Häkkinen, A. 2004. Decreased Isometric Neck Strength in Women With Chronic Neck Pain and the Repeatability of Neck Strength Measurements. ArchPhysMedRehabil 2004, vol 85.

Kuvat

Kuva 1: Harjoittelulaitteet Mediateekki-tilassa	31
---	----

Kuviot

Kuvio 1 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet	8
Kuvio 2 Opinnäytetyöhön sovellettu ICF-malli	9
Kuvio 3 Suunnitellun toiminnan teoria	13
Kuvio 4 Esimerkki aineiston analyysin kulusta	28
Kuvio 5 Tutkimukseen osallistumiseen vaikuttavia ympäristötekijöitä.....	34
Kuvio 6 Kouluympäristössä helppo harjoitella	35
Kuvio 7 Harjoittelun puitteet helppo toteuttaa	37
Kuvio 8 Harjoittelutilan häiriötekijät	39
Kuvio 9 Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä harjoittelujakson aikana.....	40
Kuvio 10 Kokemukset harjoittelun vaikutuksista ja harjoittelujaksosta	41
Kuvio 11 Tunne osallistumisen ja harjoitteluseuran tärkeydestä	43
Kuvio 12 Harjoittelun tulokset.....	45
Kuvio 13 Yhteenveto tutkimukseen osallistumiseen vaikuttavista ympäristötekijöistä	46
Kuvio 14 Yhteenveto motivaatioon vaikuttavista tekijöistä harjoittelujakson aikana.....	47

Liitteet

Liite 1 Kouluterveyskysely	65
Liite 2 Suostumuslomake	66
Liite 3 Tutkimusinfo	68
Liite 4 Kipukysely	69
Liite 5 Niskan haittaindeksi NDI	71
Liite 6 Kansainvälinen fyysisen aktiivisuuden kysely IPAQ.....	73
Liite 7 Alkumittauslomakkeet.....	76
Liite 8 Loppuhaastattelun apukyselylomake	78

Liite 1 Kouluterveyskysely

Kouluterveyskyselyn tuloksia

	Kuninkaantie 2010			Espoo 2010	Kuninkaantie 2008
	n=299	n=174	n=125	n= 2505	n=267
	yhteensä	tytöt	pojat	yhteensä	yhteensä
Kokee terveydentilansa kesinkertaiseksi tai huonoksi	17 %	22 %	10 %	17 %	16 %
Niska- ja hartiakipu viikoittain	39 %	50 %	24 %	36 %	42 %
Päänsärkyä viikoittain	24 %	36 %	7 %	27 %	37 %
Niska- ja hartiakipu lähes päivittäin	14 %	22 %	3 %	12 %	16 %
Päänsärkyä lähes päivittäin	6 %	10 %	1 %	5 %	6 %

Liite 2 Suostumuslomake

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Tutkijoiden nimet: Hassinen Anna-Inkeri, Kangas Marjaana, Korhonen Laura, Leppänen Jenni, Melentjeff Pauliina, Nyrhinen Jenni

Tutkimuksen tarkoitus:

Laurea Otaniemen fysioterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyöt

Nuorilla, jo peruskouluikäisillä, on havaittu yhä enemmän niska-hartiaseudun oireita ja näistä johtuvia päänsärkyjä. Syiksi näihin vaivoihin on ehdotettu mm. lisääntyntä tietotekniikan käyttämistä ja televisionkatselua. Vastaavasti nuorten fyysinen aktiivisuus on selkeästi vähentynyt viime vuosikymmeninä.

Niska-hartiaseudun oireiden ennaltaehkäisyssä ja hoidossa oikein kohdennetulla ja annostellulla lihasvoimaharjoittelulla on saatu hyviä tuloksia. Myös uusimmat terveystieteen suositukset kehottavat nuoria harrastamaan lihasvoimaa kehittävää aktiviteettia vähintään kolme kertaa viikossa. Laurea-ammattikorkeakoulu (fysioterapian koulutusohjelma), Oy HUR Ab (Kokkola) ja Kuninkaantien lukio ovat yhdessä aloittamassa tutkimusta, jossa selvitetään mahdollisuutta toteuttaa niska-hartiaseudulle kohdistuvaa lihasvoimaharjoittelua koulupäivän aikana. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat lukion 1- ja 2-luokkalaiset.

Tutkimuksen idea on, että harjoitusryhmäläiset harjoittelevat kolme kertaa viikossa välituntien aikana omatoimisesti noin 10 minuuttia kerrallaan 8 viikon ajan. Harjoituslaitteina käytetään turvallisia HUR:n ilmanpainevastuslaitteita. Harjoitusryhmäläisille ohjataan harjoittelu ennen aloitusta ja he saavat ohjausta myös harjoitusjakson aikana. Mittaukset ja ohjauksen toteuttavat Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat. Harjoittelun tavoitteena on parantaa sekä niskahartiaseudun voimaa, että lihasten hallintaa ja tätä kautta vaikuttaa mahdollisiin alueen kiputiloihin myös ennaltaehkäisevästi. Kaikki mittaukset ja harjoittelu ovat turvallisia ja yksilöllisesti suunniteltuja.

Haemme tutkimukseen mukaan 30–40 vapaaehtoista lukion 1 ja 2-luokkalaista, jotka satunnaisesti sekä koe-, että kontrolliryhmään. Kaikille tehdään alku- ja loppumittaukset (mm. niskan voima ja liikkuvuus), mutta vain koeryhmä tekee lihasvoimaharjoittelua tutkimuksen aikana. Näin voidaan verrata ryhmien välisiä tuloksia harjoittelun lopuksi. Kaikki tulokset käsitellään anonyymisti, niitä ei luovuteta eteenpäin, eikä mistään voida tunnistaa osallistujia jälkikäteen. Osallistujille annetaan henkilökohtaiset tulokset palautteena. Osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimuksen voi keskeyttää niin halutessaan milloin tahansa.

Opinnäytetyöt tutkimustuloksineen julkaistaan ammattikorkeakoulujen Theseus - julkaisu-arkistossa.

Koska kyseessä on alaikäisiin kohdistuva tutkimus, pyydämme vanhemmilta luvan, että halukkaat lukion 1. ja 2. luokkalaiset saavat ottaa osaa tutkimukseemme:

Annan luvan, että lapseni (nimi)_____ saa osallistua mukaan tutkimukseen.

Päivämäärä, allekirjoitus ja nimen selvennys:

Palauta lomake 8.2.2013 mennessä Katja Ilmolle.

Kiitos yhteistyöstänne!

Lisätietoja tutkimuksesta lehtori Mikko Julin (mikko.julin@laurea.fi).

Liite 3 Tutkimusinfo

Tervetuloa niskan voimatutkimukseen!

Nuorilla on havaittu yhä enemmän niska-hartiaseudun oireita ja näistä johtuvaa päänsärkyä. Syiksi näihin vaivoihin on epäilty mm. lisääntynyttä tietotekniikan käyttämistä ja television katselua. Vastaavasti nuorten fyysinen aktiivisuus on selkeästi vähentynyt viime vuosikymmeninä.

Niska-hartiaseudun oireiden ennaltaehkäisyssä ja hoidossa oikeanlaisella niskan voimaharjoittelulla on saatu hyviä tuloksia. Myös uusimmat terveystieteiden suositukset kehottavat nuoria harrastamaan lihasvoimaa kehittävää aktiivista liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Laurea-ammattikorkeakoulun ja Kuninkaantien lukion yhteisessä tutkimushankkeessa 1- ja 2-luokkalaiset lukiolaiset harjoittelevat koulupäivän aikana niskan lihasvoimia tähän suunnitelluilla laitteilla. Tutkittavat harjoittelevat kolme kertaa viikossa osin omatoimisesti noin 5-10 minuuttia kerrallaan 8 viikon ajan.

Tutkimukseen osallistuville oppilaille ohjataan harjoittelu ennen aloitusta ja he saavat ohjauksia myös harjoitusjakson aikana. Mittaukset ja ohjauksen toteuttavat Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat. Harjoittelun tavoitteena on parantaa sekä niskahartiaseudun voimaa, että lihasten hallintaa ja tätä kautta vaikuttaa mahdollisiin alueen kiputiloihin myös ennaltaehkäisevästi. Kaikki mittaukset ja harjoittelu ovat turvallisia ja yksilöllisesti suunniteltuja.

Osallistujille annetaan henkilökohtaiset tulokset palautteena. Osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimuksen voi keskeyttää niin halutessaan milloin tahansa.

Palautathan nämä lomakkeet ja aikaisemmin saamasi suostumuslomakkeen viimeistään alkumittauspäivänä perjantaina 8.2 terveystiedon ja liikunnanopettaja Katja Ilmolle tai mittaajille.

Kiitos osallistumisestasi!

Liite 4 Kipukysely

Kipukysely Pvm: _____ Nimi: _____

1. Arvioi kuinka monena päivänä yhteensä sinulla on ollut **niska-hartiaseudunkipua** viimeksi kuluneen kuukauden aikana.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 | Ei yhtenäkkään |
| 2 | 1 - 7 päivänä |
| 3 | 8 - 14 päivänä |
| 4 | Yli 14 päivänä, muttei päivittäin |
| 5 | Päivittäin |

2. Jos sinulla on ollut niska-hartiaseudun kipuja viimeksi kuluneen kuukauden aikana, niin arvioi kipua laittamalla rasti janalle siihen kohtaan, joka kuvaa kipujen keskimääräistä tasoa?

Ei ollenkaan _____ pahin mahdollinen
kipuja _____ kipu

3. Arvioi kuinka monena päivänä yhteensä sinulla on ollut **päänsärkyä** viimeksi kuluneen kuukauden aikana.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 | Ei yhtenäkkään |
| 2 | 1 - 7 päivänä |
| 3 | 8 - 14 päivänä |
| 4 | Yli 14 päivänä, muttei päivittäin |
| 5 | Päivittäin |

4. Jos sinulla on ollut päänsärkyä viimeksi kuluneen kuukauden aikana, niin arvioi kipua laittamalla rasti janalle siihen kohtaan, joka kuvaa kipujen keskimääräistä tasoa?

Ei ollenkaan _____ pahin mahdollinen
kipuja _____ kipu

5. Säännöllinen niskan voimaharjoittelu muutama minuutti kerrallaan ehkäisee ja helpottaa tehokkaasti niska-hartiaseudun kipuja sekä päänsärkyä. Kerro motivaatiostasi harjoitella tulevan kahdeksan viikon tutkimusjakson aikana. Vastaa kokonaisilla lauseilla. Jatka tarvittaessa paperin toiselle puolelle.

Liite 5 Niskan häiritsemiseksi NDI

Appendix 1 NISKAKIPUINDEKSI (NDI-FI)

Kyselyn tarkoituksena on antaa tietoa siitä, kuinka kipu on vaikuttanut kykyynne suorittaa jokapäiväisistä toimistanne. Rastittakaa joka kohdasta vain se ruutu, joka parhaiten kuvaa tilannettanne tänään.

1. Kivun voimakkuus

- Minulla ei ole kipua tällä hetkellä.
- Kipu on hyvin lievä tällä hetkellä.
- Kipu on kohtalainen tällä hetkellä.
- Kipu on melko voimakas tällä hetkellä.
- Kipu on hyvin voimakas tällä hetkellä.
- Kipu on pahin mahdollinen tällä hetkellä.

2. Itsestä huolehtiminen (peseytyminen, pukeutuminen jne.)

- Selviydyn näistä toimista normaalisti, eikä niistä aiheudu lisää kipua.
- Selviydyn näistä toimista normaalisti, mutta niistä aiheutuu lisää kipua.
- Näistä toimista selviytyminen on kivuliasta vaatien aikaa ja varovaisuutta.
- Tarvitsen hieman apua, mutta selviydyn useimmista toimista itsenäisesti.
- Tarvitsen apua päivittäin useimmissa näistä toimista.
- En pukeudu, peseydyn vaivalloisesti ja pysyttelen vuoteessa.

3. Nostaminen

- Voin nostaa raskaita taakkoja, eikä se lisää kipua.
- Voin nostaa raskaita taakkoja, mutta se lisää kipua.
- Kipu estää minua nostamasta raskaita taakkoja lattialta, mutta voin nostaa niitä, jos ne on sijoitettu sopivasti, esim. pöydälle.
- Kipu estää minua nostamasta raskaita taakkoja, mutta voin nostaa kevyitä tai kohtalaisia taakkoja, jos ne on sijoitettu sopivasti.
- Voin nostaa vain hyvin kevyitä taakkoja.
- En voi nostaa tai kantaa mitään.

4. Lukeminen

- Voin lukea niin pitkään kuin haluan ilman niskakipua.
- Voin lukea niin pitkään kuin haluan tuntien lievää niskakipua.
- Voin lukea niin pitkään kuin haluan tuntien kohtalaista niskakipua.
- En voi lukea niin pitkään kuin haluan, mikä johtuu kohtalaisesta niskakivusta.
- En voi lukea juuri lainkaan, mikä johtuu voimakkaasta niskakivusta.
- En voi lukea lainkaan.

5. Päänsärky

- Minulla ei ole lainkaan päänsärkyä.
- Minulla on ajoittain lievää päänsärkyä.
- Minulla on ajoittain kohtalaista päänsärkyä.
- Minulla on usein kohtalaista päänsärkyä.
- Minulla on usein voimakasta päänsärkyä.
- Minulla on lähes koko ajan päänsärkyä.

6. Keskittymiskyky

- Halutessani voin keskittyä täydellisesti ilman vaikeuksia.
- Halutessani voin keskittyä täydellisesti, mutta siinä on hieman vaikeuksia.
- Minun on kohtalaisen vaikeaa keskittyä silloin kun haluan.
- Minun on vaikeaa keskittyä silloin kun haluan.
- Minun on erittäin vaikeaa keskittyä silloin kun haluan.
- En voi keskittyä lainkaan.

7. Työ

- Voin tehdä työtä niin paljon kuin haluan.
- Voin tehdä vain tavallisen työni mutta en enempää.
- Voin tehdä suurimman osan tavallisesta työstäni mutta en enempää.
- En voi tehdä tavallista työtäni.
- En voi tehdä juuri mitään työtä.
- En voi tehdä mitään työtä.

8. Autolla ajaminen

- Voin ajaa autolla ilman niskakipua.
- Voin ajaa autolla niin pitkään kuin haluan tuntien lievää niskakipua.
- Voin ajaa autolla niin pitkään kuin haluan tuntien kohtalaista niskakipua.
- En voi ajaa autolla niin pitkään kuin haluan, mikä johtuu kohtalaisesta niskakivusta.
- En voi ajaa autolla juuri lainkaan, mikä johtuu voimakkaasta niskakivusta.
- En voi ajaa autolla lainkaan.

9. Nukkuminen

- Minulla ei ole univaikeuksia.
- Uneni on hyvin vähän häiriintynyt (alle tunnin unettomuus).
- Uneni on vähän häiriintynyt (1-2 tunnin unettomuus).
- Uneni on kohtalaisesti häiriintynyt (2-3 tunnin unettomuus).
- Uneni on voimakkaasti häiriintynyt (3-5 tunnin unettomuus).
- Uneni on täysin häiriintynyt (5-7 tunnin unettomuus).

10. Vapaa-aika

- Voin osallistua kaikkiin vapaa-ajan toimiin ilman niskakipua.
- Voin osallistua kaikkiin vapaa-ajan toimiin tuntien lievää niskakipua.
- Voin osallistua useimpiin mutta en kaikkiin tavallisiin vapaa-ajan toimiin niskakivun takia.
- Voin osallistua vain muutamisiin tavallisiin vapaa-ajan toimiin niskakivun takia.
- En voi osallistua juuri mihinkään vapaa-ajan toimiin niskakivun takia.
- En voi osallistua mihinkään vapaa-ajan toimiin.

Lähde: Petri Salo 2010. Assessing Physical Capacity, Disability, Health- related quality of life in neck pain. Jyväskylä University. Studies in sports, physical education and health 156.

Liite 6 Kansainvälinen fyysisen aktiivisuuden kysely IPAQ

KANSAINVÄLINEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KYSELY (IPAQ)

Olemme kiinnostuneita selvittämään minkälaista fyysisiä aktiviteetteja ihmiset tekevät osana jokapäiväistä elämää. Kysymykset kysyvät ajasta, jonka olet ollut aktiivinen viimeisen **7 päivän aikana**. Ole hyvä ja vastaa kaikkiin kysymyksiin, vaikka et pitäisikään itseäsi fyysisesti aktiivisena henkilönä. Ole hyvä ja mieti sellaisia aktiviteetteja, joita teet töissä, koti- tai piihatöinä, miten liikut paikasta toiseen ja miten vapaa-aikanasi harrastat liikuntaa tai urheilut.

Mieti kaikkia **kuormittavia** aktiviteetteja, joita olet tehnyt **viimeisen 7 päivän** aikana. **Kuormittavat** fyysiset aktiviteetit tarkoittavat aktiviteetteja, jotka vaativat kovaa fyysistä ponnistusta ja saavat sinut kunnolla hengästymään. Mieti *vain* tällaisia fyysisiä aktiviteetteja, joita olet tehnyt vähintään 10 minuuttia kerrallaan.

1. Olen 1 Tyttö 2 Poika (ympyröi oikea vaihtoehto)

2. Olen _____ - vuotias

3. **Viimeisen 7 päivän** aikana kuinka monena päivänä olet tehnyt **kuormittavaa** fyysistä aktiviteettia kuten raskasta nostamista, kaivamista, aerobicia tai nopeaa pyöräilyä?

_____ päivänä viikossa

 Ei kuormittavia fyysisiä aktiviteetteja ➡ Siirry kysymykseen 5

4. Kuinka paljon tavallisesti käytit aikaa **kuormittaviin** fyysisiin aktiviteetteihin yhtenä aktiivisena päivänä?

_____ tuntia päivässä

_____ minuuttia päivässä

 Ei tiedä / en ole varma

Mieti kaikkia **kohtalaisia** aktiviteetteja joita olet tehnyt **viimeisen 7 päivän** aikana. **Kohtalaiset** fyysiset aktiviteetit tarkoittavat aktiviteetteja, jotka vaativat kohtalaista fyysistä ponnis-

tusta ja saavat sinut hieman hengästymään. Mieti *vain* tällaisia fyysisiä aktiviteetteja, joita olet tehnyt vähintään 10 minuuttia kerrallaan.

5. **Viimeisen 7 päivän** aikana kuinka monena päivänä olet tehnyt **kohtalaisia** fyysisiä aktiviteetteja kuten kevyiden kuormien kantamista, pyöräilyä normaaliin tahtiin tai tennistä kaksinpelinä? Älä laske kävelyä mukaan tähän.

_____ päivänä viikossa

Ei kohtalaisia fyysisiä aktiviteetteja



Siirry kysymykseen 7

6. Kuinka paljon tavallisesti käytit aikaa **kohtalaisiin** fyysisiin aktiviteetteihin yhtenä aktiivisena päivänä?

_____ tuntia päivässä

_____ minuuttia päivässä

tiedä / en ole varma

Mieti aikaa, jonka olet käyttänyt **kävelyynviimeisen 7 päivän** aikana. Tähän kuuluu kävely töissä, kotona, matka paikasta toiseen tai mitä tahansa kävelyä, jota olet tehnyt virkistyäkseksi, liikuntaa harrastaessasi, urheilussa tai vapaa-ajallasi.

7. **Viimeisen 7 päivän** aikana kuinka monena päivänä olet kävellyt vähintään 10 minuuttia yhteen menoon?

_____ päivänä viikossa

Ei kävelyä



Siirry kysymykseen 9

8. Kuinka paljon tavallisesti käytit aikaa **kävelyyn** yhtenä aktiivisena päivänä?

_____ tuntia päivässä

_____ minuuttia päivässä

tiedä / en ole varma

Viimeisessä kysymyksessä kysytään sitä aikaa, jonka olet käyttänyt istumiseen viimeisen 7 päivän aikana. Laske mukaan aika töissä, kotona, opiskellessasi tai vapaa-aikanasi. Tähän voi kuulua pöydän ääressä istumista, ystävien tapaamista, lukemista ja istuen tai maaten television katselua.

9. Viimeisen 7 päivän aikana, kuinka paljon käytit aikaa istumiseen yhden päivän aikana?

_____ tuntia päivässä

_____ minuuttia päivässä

en tiedä / en ole varma

10. Liikutko mielestäsi riittävästi oman terveytesi kannalta? Arvio terveystiikuntamääräsi ympäröimällä alla olevasta janasta se numero, joka mielestäsi kuvaa parhaiten liikuntamääräsi terveyden kannalta. 0 tarkoittaa täyttä inaktiivisuutta ja 10 parasta mahdollista määrää liikuntaa.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

En liiku
ollenkaan

Paras mahdollinen
liikuntamäärä

11. Lopuksi, arvioi tämänhetkinen *fyysinen kuntosi* ympäröimällä alla olevasta janasta se numero, joka mielestäsi kuvaa parhaiten fyysistä kuntoasi. 0 vastaa huonointa mahdollista ja 10 parasta mahdollista.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Huonoin
mahdollinen
fyysinen kunto

Paras mahdollinen
fyysinen kunto

Kysely loppui tähän. Kiitos osallistumisestasi!

Liite 7 Alkumittauslomakkeet

ALKUMITTAUSLOMAKE (antropometria ym.)

Päiväys: ____ / ____ 2013

Kello: _____

Mittaaja: _____

Koehenkilön nimi/numero: _____ Suostumuslomake

1. Pituus: _____ cm

2. Paino: _____ kg

3. Kätsisyys: 1 Oikea
2 Vasen

4. BMI: _____

5. Rasvaprosentti: _____

6. Puristusvoima vasen käsi _____ kg

1. _____

2. _____

Oteleveys _____

3. _____

4. _____

7. Puristusvoima oikea käsi _____ kg

1. _____

2. _____

Oteleveys _____

3. _____

4. _____

Kaularangan liikkuvuus aktiivisesti (ilman avustusta) mitattuna

8. Fleksio _____ °

9. Ekstensio _____ °

10. Rotaatio vasempaan _____ °

11. Rotaatio oikeaan _____ °

12. Latflex vasempaan _____ °

13. Latflex oikeaan _____ °

Muuta huomioitavaa:

ALKUVOIMAMITTAUS (Rehax laite)

Päiväys: ____ / ____ 2013

Kello: _____

Mittaaja: _____

Koehenkilön nimi/numero : _____

EKSTENSIOMITTAUS

Varsi: _____ Penkki: _____

Fiksaatio: Etu _____ Taka _____

1. suoritus _____ N

2. suoritus _____ N

3. suoritus _____ N

Paras suoritus _____ N

FLEKSIOMITTAUS

Varsi: _____ Penkki: _____

Fiksaatio: Etu _____ Taka _____

1. suoritus _____ N

2. suoritus _____ N

3. suoritus _____ N

Paras suoritus _____ N

Huomioitavaa:

Liite 8 Loppuhaastattelun apukyselylomake

Matalakynnyksisen lihasvoimaharjoittelun toteutus

- Tutkimukseen osallistuminen (miltä tuntui olla mukana, mitä mieltä kokonaisuudesta)
- Mitä mielipiteitä tutkimuksen toteutuksesta (jotain liikaa, liian vähän, ajallisesti)
- Harjoittelitko mieluummin näin kouluaikana vai kotiharjoitteita tehden?
- Miten olisi itse toteuttanut tutkimuksen, jotain toisin?

Kouluympäristö harjoittelupaikkana

- Harjoittelupaikka (rauhallinen, häiriötön)
- Ajankäyttö (kouluaikana, välitunneilla, oliko aikaa, veikö liikaa aikaa)
- Harjoitteluseura (yksin, kaverin kanssa, ryhmässä)
- Harjoittelulaitteet ja opastus (helppoa, vaikeaa, riittävä opastus, laitteiden käyttö)
- Haasteita?

Matalakynnyksisen harjoittelun toimivuus

- Mikä motivoi harjoitteluun (kipujen vähentyminen, sosiaalinen paine/ koulun painostus, tutkimukseen lupautuminen, vanhemmat)
- Tutkimuksen onnistuminen (miten saisi onnistumaan, mikä motivoisi parhaiten harjoittelemaan säännöllisesti)
- Kiinnostus harjoitteluun ja tutkimukseen (miksi näin, miten kiinnostusta lisätään)
- Oliko laitteilla harjoittelu kiinnostavaa, olivatko laitteet hyvät lihasvoimaharjoitteluun?

Matalakynnyksisen harjoittelun vaikutus

- Tunteuksia harjoittelusta (lyhyellä/pitkällä aikavälillä, oliko apua, pahentuiko)
- Tunsitko harjoittelulla olevan vaikutusta mihinkään?
- Miltä harjoittelu tuntui keskellä koulupäivää?
- Oiko harjoittelulla vaikutusta oloosi päivän aikana