

Riina Tikkanen

Kansalaisopiston liikuntakurssien merkitys aikuisopiskelijoiden hyvinvointiin

JOKIHELMEN
OPISTO



Liikunnanohjaaja (amk)

Liikunnan ja vapaa-ajan kou-
lutus

Kevät 2023



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Tikkanen Riina

Työn nimi: Kansalaisopiston liikuntakurssien merkitys aikuisopiskelijoiden hyvinvointiin

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (amk)

Asiasanat: Kansalaisopisto, liikuntakurssien vaikutus, henkinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, terveyskäyttäytyminen

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön toimeksiantaja oli Jokihelmen opisto. Jokihelmen opisto on kansalaisopisto, joka toimii kuuden kunnan alueella Pohjois-Pohjanmaalla. Kansalaisopistot, jotka Suomessa vaikuttavat jokaisen kunnan alueella, on yhteensä 176. Ne ovat kaikille asukkailla avoimia koulutustaustasta tai iästä riippumatta, eivätkä tähtää tutkintoihin. Vapaata sivistystyötä olevien kansalaisopistojen tavoite on muun muassa edistää kuntalaisten hyvinvointia.

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Jokihelmen opiston liikuntakurssien merkitystä aikuisopiskelijoiden hyvinvointiin. Hyvinvointi jaoteltiin tässä tutkimuksessa fyysiseen, henkiseen, sosiaaliseen sekä terveyskäyttäytymiseen. Opinnäytetyön teoriaosuudessa ja kyselylomakkeen laatimisessa hyödynnettiin aikaisempia Mannisen (2018) sekä Mannisen ym. (2019) tutkimuksia sekä kyselyitä osittain soveltaen. Tutkimus toteutettiin verkkokyselynä keväällä 2022. Kysely lähetettiin opiston toimialueen aikuisopiskelijoille, jotka olivat osallistuneet kevätlukukaudella 2022 liikunnalliselle kurssille.

Tulosten mukaan aikuisopiskelijat (n=221) kokivat monia erilaisia vaikutuksia hyvinvointiinsa. Yksittäiset opiskelijat kokivat olemassa olevien vaivojensa kipeytyvän fyysisestä rasituksesta, mutta muutoin liikuntakurssien vaikutukset koettiin pääosin positiivisina. Henkisen hyvinvoinnin eniten koetut positiiviset vaikutukset (hyödyt) olivat jaksaminen, hyvä mieli, pirteys sekä elämänlaatu. Liikuntakurssit toivat onnistumisen tunnetta, sekä onnellisuuden tunteen ja tarmon lisääntymistä. Liikuntakursseilla koettiin olevan merkitystä itseensä tyytyväisyyteen olemiseen sekä kykyyn selviytyä päivittäisistä toiminnoista. Fyysisen hyvinvoinnin eniten koetut hyödyt kohdistuivat kuntoon, liikkuvuuteen, toimintakykyyn sekä uneen ja palautumiseen. Sosiaalisen hyvinvoinnin yleisimmät vaikutukset olivat muiden tapaaminen ryhmässä, vuorovaikutukset, ihmissuhteet sekä positiiviset tunteet (sosiaalisuudesta). Terveyskäyttäytymisessä eniten esille nousivat fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen sekä lisääntynyt pyrkimys noudattaa terveitä elämäntapoja.

Tutkimuksen perusteella Jokihelmen opiston liikuntakurssit tukevat aikuisopiskelijoiden hyvinvointia monipuolisesti sekä ovat heille merkityksellisiä. Samansuuntaisia tuloksia on myös aiemmillä tutkimuksilla saatu. Jokihelmen opiston liikuntakurssit ovat tärkeitä opiskelijoille, ja ne halutaan pitää elämässä mukana. Edulliset kansalaisopiston liikuntakurssit tulisikin jatkossakin olla kansalaisten saatavilla monipuolisesti.

Abstract

Author: Tikkanen Riina

Title of the Publication: The Significance of Physical Education Courses of Jokihelmen Opisto for Adult Students

Degree Title: Bachelor of Sports Studies, Sports and Leisure Management

Keywords: An adult education center, physical education, mental wellbeing, physical wellbeing, social wellbeing, health behaviors

The principal of this investigative thesis was Jokihelmen opisto. Jokihelmen opisto is an adult education center which operates in six municipalities in Northern Ostrobothnia in Finland. There are 176 adult education centers in Finland, operating in every municipality. They provide non-formal education which is open to everyone regardless of the educational background and age. The educational provision of adult education centers does not prepare participants for examinations. One mission of non-formal adult education centers is to improve citizens' wellbeing.

The purpose of this thesis was to discover how significantly Jokihelmi's physical education courses contribute to the wellbeing of its adult students. In this thesis the wellbeing was divided into mental wellbeing, physical wellbeing, social wellbeing, and health behavior. The thesis was based on the research of Manninen (2018) and Manninen et al. (2019) and their questionnaire was adapted in this work. The questionnaire survey of this thesis was conducted as online in spring 2022. It was sent to adult students of the adult education center participated in physical education courses in the 2022 spring semester.

According to the results, the adult students (n=221) experienced a variety of effects on their wellbeing. The effects were mainly positive. Most of the participants experienced mental wellbeing benefits such as coping, good mood, cheerfulness, and improved quality of the life. The courses made them feel that they could cope better with daily life, and they also increased the participants' happiness and vigor. The most experienced benefits of physical wellbeing were related to feeling fit, improved mobility, performance, sleeping and recovery. The most experienced positive effects for social wellbeing were meeting other people in a group, interaction, relationships, and positive feelings of sociality. Increased physical activity and pursuing a healthy lifestyle were the most experienced positive effects in health behavior.

The results of this research show that the physical education courses of Jokihelmen opisto support the wellbeing of adult students and are important to them. Equivalent results have also been gained in previous studies of a similar nature. The results of this study also show that such courses are important and meaningful to the participants, and they wish to continue with them. Therefore, cheap and varied physical education courses should be available to citizens also in the future.

1	Johdanto	1
2	Taustalla oleva teoria	3
2.1	Hyvinvointi ja sen pääomat.....	3
2.1.1	Terveyspääoma	4
2.1.2	Sosiaalinen pääoma.....	5
2.1.3	Identiteettipääoma	6
2.2	Koronapandemian vaikutus liikkumiseen ja kansalaisopistoihin	7
3	Tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat	9
4	Tutkimuksen toteuttaminen.....	10
4.1	Kyselyn laadinta.....	11
4.2	Aineiston käsittely	15
5	Tulokset	18
5.1	Liikuntakurssien koetut vaikutukset henkiseen hyvinvointiin	24
5.2	Liikuntakurssien koetut vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin	28
5.3	Liikuntakurssien koetut vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin	30
5.4	Liikuntakurssien koettu yhteys terveyskäyttäytymiseen	32
5.5	Liikuntakurssien hyödyt ja merkitykset.....	34
6	Johtopäätökset	38
6.1	Henkinen hyvinvointi.....	38
6.2	Fyysinen hyvinvointi	39
6.3	Sosiaalinen hyvinvointi	40
6.4	Terveyskäyttäytyminen	41
6.5	Hyödyt ja merkitykset	42
7	Pohdinta	44
7.1	Reliabiliteetti ja validiteetti	44
7.2	Palaute aiempaan tietoon.....	45
7.3	Oppiminen ja ammatillinen kehittyminen	47
	Lähteet	49
	Liitteet	

1 Johdanto

Hyvinvointi on olennainen osa elämäämme ja sen määrittelee muun muassa terveys sekä elämänlaatu. Hyvinvoinnissa on suuriakin eroja eri väestöryhmien välillä. (THL 2022.) Vuonna 2020 alkanut koronapandemia aiheutti muun muassa ihmisille pelkoa, rajoitustoimenpiteitä kuten liikuntapaikkojen sekä muiden yleisten tilojen sulkemista ja rajoittamista, sekä sosiaalisten tilanteiden välttelyä. Tämä sai opinnäytetyön tekijän miettimään vielä entistä enemmän ihmisten hyvinvointia sekä esimerkiksi ohjatun liikunnan ja sosiaalisuuden merkitystä hyvinvointiin.

Tämän tutkimuksellisen, määrällisen opinnäytetyön aiheena on kansalaisopiston liikuntakurssien merkitys aikuisväestön hyvinvointiin. Toimeksiantaja on Jokihelmen opisto. Toimeksiantaja ei ole tehnyt aiemmin vastaavia kyselyitä, joten heitäkin kiinnostaa tietää toimintansa vaikuttavuudesta sekä kurssilaistensa kokemuksista muun muassa hyvinvoinnin, elämänlaadun sekä sosiaalisten suhteiden osalta.

Opinnäytetyön tekijää kiinnostaa ihmisten kokonaisvaltainen hyvinvointi ja terveys, johon tulevaisuuden työnkin jollain tavalla toivotaan liittyvän. Tämän myötä tekijää kiinnostaa tietää, millaiseksi liikuntakurssien aikuisopiskelijat kokevat oman hyvinvointinsa, kansalaisopiston liikuntakurssien merkityksen siihen ja mahdollisesti nähdä, kuinka tulevaisuudessa ihmisten hyvinvointiin voisi opinnäytetyön tekijä itse sekä kansalaisopistot vaikuttaa. Jokihelmen opisto on opinnäytetyön tekijälle jo osittain tuttu ympäristö kurssien opettamisen merkeissä.

Kansalaisopistojen toiminta kuuluu vapaaseen sivistystyöhön ja sitä koskee laki vapaasta sivistystyöstä. Koulutuksen, joka järjestetään vapaana sivistystyönä, tavoitteena on edistää muun muassa hyvinvointia ja monipuolista kehittymistä. (L 632/1998.) Kansalaisopistoja on Suomessa jokaisen kunnan alueella ja yhteensä niitä on 176, joista osa toimivat useamman kunnan alueella, kuten Jokihelmen opisto. Kansalaisopistot ovat avoimia kaikille, riippumatta koulutustaustasta tai iästä. Niiden kurssit eivät ole tutkintoon tähtääviä, vaan niille osallistutaan, kun halutaan itse oppia tai kehittyä. Kurssien aihealueet liittyvät yleisesti kieleen ja kirjallisuuteen, kotitalouteen, musiikkiin, käsityöhön, liikuntaan, taideaineisiin sekä esimerkiksi yhteiskunnallisiin aineisiin. Sen lisäksi, että kansalaisopistot järjestävät kursseja, on niillä esimerkiksi myös tapahtumia ja yleisöluentoja. Kansalaisopistot ovatkin kohtaamispaikkoja, sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusten ennaltaehkäisijä sekä kuntalaisten työllistäjiä. (Kansalaisopistot.fi 2022.)

Kansainvälisellä tasolla ICAE (International Council for Adult Education) toimii verkostona nuoris- ja aikuisopiskelulle, pyrkimyksenä tuoda aikuisopiskelu kaikille ihmisoikeudeksi, sekä edistää aikuiskoulutusta kansalaisille. Järjestöön kuuluu yli 75 maata. (ICAE 2023.) Euroopan alueella toimii Euroopan aikuiskoulutusyhdistys (EAEA, The European Association for the Education of Adults), joka on vapaamuotoisen aikuiskoulutuksen ääni Euroopan tasolla. Yhdistykseen kuuluu 120 jäsenjärjestöä 43:ssa maassa. EAEA:ssa on yli 60 miljoonaa oppijaa koko Euroopan laajuisesti. EAEA:n pyrkimys on edistää kaikkien aikuisten mahdollisuutta osallistua vapaaseen aikuiskoulutukseen. (EAEA 2023.)

Jokihelmen opisto on kansalaisopisto, joka tarjoaa eri-ikäisille kuntien asukkaille sekä laadukkaita että monipuolisia oppimismahdollisuuksia ja elämyksiä kuuden kunnan alueella. Nämä kunnat ovat Haapavesi, Oulainen, Kärsämäki, Merijärvi, Pyhäntä ja Siikalatva. Näistä kunnista Haapavesi on Jokihelmen opiston kotikunta. Tarjonnassa on kursseja eri aihealueilta kuten kieliä, kädentaitoja, musiikkia sekä liikuntaa. Ilon, hyvinvoinnin, sivistyksen ja elämyksien tuottaminen on nostettu esille Jokihelmen opiston esittelytekstissä, joten jo heidän tavoitteissaankin näkyy hyvinvoinnin merkitys toiminnassaan. (Jokihelmen Opisto 2022a; Jokihelmen Opisto 2022b.)

Aiempaa tutkimustietoa kansalais- ja työnväenopiston hyödyistä osallistujalle itselleen sekä yhteiskunnalle on tutkinut Manninen vuonna 2018. Kyseisessä tutkimuksessa on hyötyjen lisäksi tutkittu, millaisia opistoissa opiskelevat ovat ja miksi he opiskelevat. Lisäksi vuonna 2019 Manninen on tehnyt yhdessä Karttusen, Meriläisen, Jetsun sekä Vartiaisen kanssa tutkimuksen, jossa on tutkittu Joensuun seudun alueella kansalaisopiston tuomia hyötyjä kunnalle sekä sen asukkaille ja koko alueelle. Mannisen (2018, 28) tutkimuksessa viitataan aiempiin tutkimuksiin, joissa on havaittu, että aikuisopiskelu voi muun muassa lisätä henkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä olla apuna terveyden edistämisessä.

2 Taustalla oleva teoria

Opinnäytetyön taustana toimivat Mannisen (2018) tutkimus sekä Mannisen, Karttusen, Meriläisen, Jetsun ja Vartiaisen (2019) tutkimus. Mannisen (2018, 3-4, 11) tutkimuksessa oli tutkittu, minkälaisia hyötyjä kansalais- ja työväenopistojen kursseille osallistumisesta on tullut, sekä millaisia itse opiskelijat ovat. Tutkimuksessa hyötyinä oli tullut esille muun muassa hyvinvointi ja itsetuottamus, mutta henkilökohtaisten asioiden lisäksi myös kuntatasolla esimerkiksi terveystavoitteen saavuttaminen sekä sote-kustannusten vähentyminen. Mannisen ym. (2019, 4, 110) tutkimuksessa oli tutkittu hyötyjä ja taloudellisia vaikutuksia, joita kansalaisopistossa opiskelusta on saatu, sekä opistojen merkitystä niin sote-alueille kuin kunnalle ja opiskelijoille itselleen. Tutkimuksen tulokset kertoivat muun muassa opiskelijoiden kokevan saavansa monia hyötyjä kursseilta, esimerkiksi fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin liittyen. Nämä tutkimukset olivat yhtenä tietoperustana tässä opinnäytetyössä.

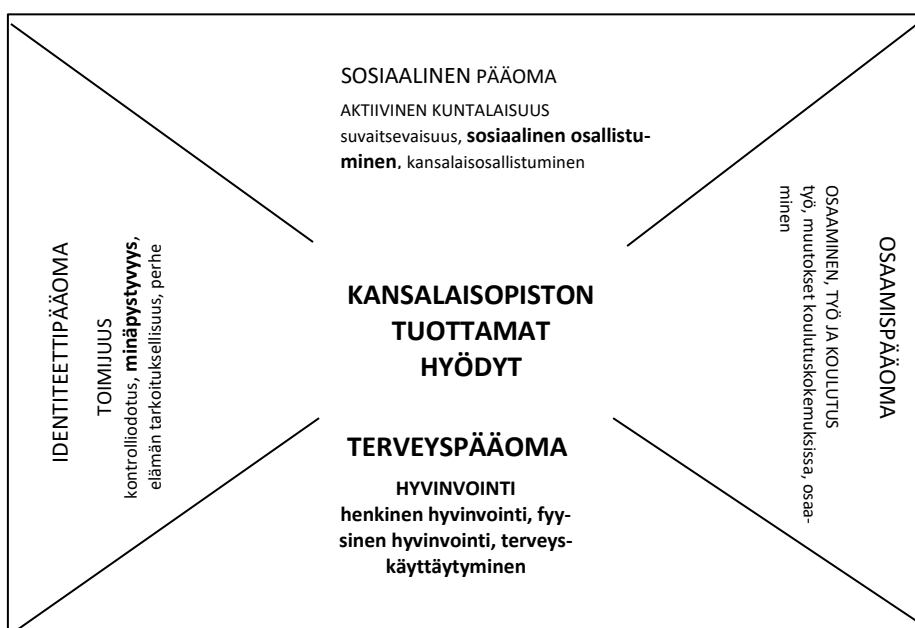
2.1 Hyvinvointi ja sen pääomat

Mannisen (2018, 118) tutkimuksessa on havainnollistettu kuviolla (Kuva 1) hyötyjä, joita opiskelijat ovat tunnistaneet kansalaisopistossa opiskelun tuovan. Hyödyt jakautuvat neljään pääkategoriaan: identiteettipääoma, sosiaalinen pääoma, osaamispääoma sekä terveystavoitteen saavuttaminen, joka sisältää hyvinvoinnin kokonaisuudessaan. Nupponen (2014, 43–44) kuvaa, että koettu hyvinvointi kuvaillaan hyvänä olona, jossa oma keho koetaan toimintakykyiseksi ja eläväksi ilman häiritseviä tunteita. Henkisellä puolella hyvinvoinnin koetaan olevan hyvä, kun mieliala on pääpiirteittäin myönteinen. Terveystavoitteen- ja hyvinvoinninlaitos määrittelee hyvinvoinnin kolmena ulottuvuutena, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi eli elämänlaatu (THL 2022).

Tässä opinnäytetyössä on tarkasteltu hyvinvointia pääasiassa terveystavoitteen kautta. Lisäksi on otettu osia myös sosiaalisesta pääomasta liittyen ihmissuhteisiin (sosiaalinen osallistuminen), sekä identiteettipääomasta liittyen toimijuuteen sekä, kuten minäpystyvyyteen ja itsetuottamiseen (Manninen 2018, 25, 65, 118). Sosiaalinen osallistuminen on tässä tutkimuksessa eroteltu sosiaalisesta pääomasta ja muotoiltu sosiaaliseksi hyvinvoinniksi, sillä sen ajateltiin kuvastavan

ymmärrettävämmin tarkoitustaan ja tämän tutkimuksen tarkoitusta. Minäpystyvyys on tässä tutkimuksessa liitetty henkisen hyvinvoinnin alle, sillä minäpystyvyyden ja siihen liittyvän itseluottamuksen koetaan olevan osa henkistä hyvinvointia.

Hyvinvoinnin pääomia on avattu seuraavissa alaluvuissa lisää. Identiteetti- ja sosiaalisesta pääomasta poimitut yksittäiset aiheet (minäpystyvyys ja sosiaalinen osallistuminen) on valittu pääomien alta yksittäisinä, sillä ne koetaan terveyspääoman lisäksi liittyväksi tämän tutkimuksen hyvinvointi -aiheeseen.



Kuva 1. Kansalaisopiston tuottamien hyötyjen yhteenveto mukailen Mannisen (2018) tutkimusta. Tummennetut aiheet ovat mukana tässä tutkimuksessa

2.1.1 Terveyspääoma

Terveyspääoma kattaa Mannisen (2018, 26) tutkimuksessa sekä terveyskäyttäytymisen että terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Mannisen (2018, 26) ja Manninen ym. (2019, 29) mukaan Im (2018) ja Hyry-Honka ym. (2012) toteavat, että terveyspääoma rakentuu ihmisen elämän aikana. Siihen sisältyvät muun muassa terveyslukutaito sekä terveyskäyttäytyminen, joita ovat muun muassa elinajanodote, hyvinvointi, terveydentila sekä mahdollisuudet ja kyky terveydentilan ylläpitoon. Terveyskäyttäytymiseen kuuluvat Mannisen (2018, 74) mukaan Feinsteinin ja Hammondin (2004) määritelmän mukaisesti tupakointi, alkoholin käyttö, terveiden elämäntapojen noudattaminen kuten liikunta ja ruokavalio.

Terveyspääomaan kuuluva hyvinvointi sisältää neljä osa-aluetta: terveyskäyttäytyminen, fyysinen hyvinvointi, henkinen hyvinvointi sekä koettu elämänlaatu. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu aikuisopiskelun olevan yhteydessä positiivisesti näihin osa-alueisiin. Elämänlaatu käsittää muun muassa kyvyn selviytyä päivittäisistä toiminnoista, terveyden sekä itseensä tyytyväisenä olemisen. Henkinen hyvinvointi -kategoriaan sisältyy Mannisen tutkimuksen mukaan muun muassa arjessa jaksaminen, mielihyvä, selviytymisen tunne, elämän laatu sekä työssä jaksaminen. (Manninen 2018)

2.1.2 Sosiaalinen pääoma

Sosiaalinen pääoma voi koostua esimerkiksi ystävyysuhteista, vuorovaikutuksesta sekä yhteenguuluvuudentunteesta. Myös muut tutkimukset ovat tuoneet ilmi aikuisopiskelun tuovan muun muassa sosiaalisten verkostojen muodostumista. (Manninen 2018, 25.)

Se miksi ihmissuhteet ja sen myötä sosiaalisen pääoman sosiaalinen osallistuminen on otettu tähän opinnäytetyöhön mukaan, liittyy sen myötä tulevaan hyvinvointiin ja yksinäisyyden tunteen vähentämiseen. Yksinäisyys on riski sekä henkiselle että fyysiselle terveydelle; silloin kun se ei ole itse valittu se on kärsimyksen sekä ahdistuksen tuottaja. Kun ihminen kokee itsensä yksinäiseksi, reagoi hänen stressihormoni- sekä immuunisäätelyjärjestelmänsä voimakkaasti stressitekijöihin, jotka puolestaan vaikuttavat heikentävästi vastustuskykyyn sekä lisäävät muita terveyden riskitekijöitä kuten sydän- ja verisuonitauteja sekä ylipainoa. Pitkään jatkuneen yksinäisyyden aiheuttama stressitila vaikuttaa siis negatiivisesti terveyteen sekä hyvinvointiin kehon ja mielen tasapainoa horjuttaen. (Müller & Lehtonen 2016, 73, 90–91.)

Yksinäisyys ei ole merkityksetön hyvinvoinnin kannalta. Länsimaissa arvioidaan olevan 20–40 % aikuisia, jotka tuntevat itsensä yksinäiseksi ja noin viidellä prosentilla tästä määrästä yksinäisyys on pysyvä olotila. Yksinäisyys on kansanterveysongelma sen yleisyyden sekä alentuneiden terveyden ja toimintakyvyn seurauksien (kuten esimerkiksi sairauksien ja oireyhtymien) myötä. (Kauhanen 2016, 97.)

Yksinäisyyden tunne voi aiheuttaa mielessä sosiaalisten uhkien muodostamisen ja ne voivat olla joko itse kuviteltuja tai todellisia. Koetun uhan seurauksena elimistöön syntyy hälytystila, joka aiheuttaa muun muassa verenpaineen nousemista. Sympaattinen autonominen hermosto voi olla yliaktiivinen, kun verenpaine on koholla häiriintyneen autonomisen hermoston tasapainotilan

vuoksi. Ihmisen elimistö reagoi yksinäisyyteen samantyyllisesti, kuin muihinkin uhan tunteisiin kuten kipuun tai nälkään. Elimistö tulkitsee tunteen epäfysiologisenä tilana ja yrittää hakeutua tasapainoon. Kun epäfysiologinen tila jatkuu pitkään, on sen aiheuttamat reaktiot kuten korkea stressihormonien taso ja korkea verenpaine elimistölle haitallisia. Yksinäisyyttä kokevilla onkin havaittu korkeita stressivasteita aivolisäkkeen, hypotalamuksen sekä lisämunaisten kuorikerroksen muodostamalla HPA-akselilla. (Kauhanen 2016, 98, 108–109.)

Yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet ovat hyvinvoinnin ja terveyden kannalta iso asia, sillä ne vaikuttavat niin henkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin. Tästä syystä ne ovat siis yhtenä teemana tässä työssä mukana. Muut Mannisen (2018) tutkimuksessa sosiaalisen pääomaan kuuluvista osaluista (kuten kansalaisosallistuminen) ei koettu kuuluvaksi tämän opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksenmukaisuuteen.

2.1.3 Identiteettipääoma

Mannisen (2018, 26) mukaan Côté (2005) muun muassa on kehittänyt ja käyttänyt käsitettä identiteettipääoma, johon liittyy elämäntilannetta sekä identiteetin vahvistumista kuvaavia hyötyjä, arvojen ja asenteiden määrittämisen mahdollisuuksia sekä omaan elämään liittyvien valintojen tekemistä. Identiteettipääomaan kuuluu toimijuus, johon liittyy yksilön kokemus elämässään pärjäämisestä, siihen kuuluvien valintojen tekemisestä sekä oman elämänsä tapahtumien määrittämisestä. (Manninen 2018, 24, 26.)

Minäpystyvyys vaikuttaa henkilön omiin uskomuksiin hänen omista kyvyistään onnistua. Täten minäpystyvyydellä on vaikutusta muun muassa siihen, kuinka sinnikkäästi hän tekemisissään toimii ja tehtävään sitoutuu. Minäpystyvyyttä voidaan kehittää muun muassa onnistumisen kokemuksilla sekä tilanteilla, jotka haastavat hallinnan tunnetta. Tällöin henkilö joutuu tekemisiin myös epäonnistumisen pelon kanssa. (Siklander, Hintikka & Eskola 2021, 80, 82)

Mannisen (2018, 24, 62–63) tutkimuksessa minäpystyvyys kuuluu toimijuus -hyötykategorian alle. Minäpystyvyyden hyötyjä ovat hänen tutkimuksensa mukaan olleet luottamus omaan osamiseen, itseluottamus, minätuntemus sekä itsekontrolli. Tässä opinnäytetyössä minäpystyvyys yhdistettiin henkiseen hyvinvointiin kuuluvaksi.

Tämä aihe otettiin yhtenä aiheena tutkimukseen mukaan, sillä tämän opinnäytetyön tekijän näkökulmasta tärkeänä osana henkisessä hyvinvoinnissa ja itsenä kasvamisessa on, että luotto

omaan itseensä ja tekemiseensä vahvistuu haasteiden myötä. Tällä viitataan osaltaan myös resilienssiin, mikä tarkoittaa psyykkistä kykyä muun muassa selviytyä, pärjätä ja joustaa arjessa tulevilla tilanteilla, vaikka haasteita tai stressiä olisikin (Suomen mielenterveysseura ry 2022). Elämässä tulee hankalia tilanteita ja vastoinkäymisiä. Resilienssin yksi osa on voimavarat ja niiden käyttäminen. Kun vastoinkäymisistä selviää ja tulee tunne, että hankalistakin asioista selviää, vahvistaa se resilienssiä. (Lipponen 2020, 25.) Tämän ajateltiin liittyvän myös liikuntaan; kun tulee esimerkiksi tunne, ettei pysty yhtään toistoa tekemään enempää tai jatkamaan suoritusta yhtään enempää, mutta kun siitä huolimatta tekee sen, tulee siitä selviämisen tunne, joka taas ruokkii onnistumista ja siten vahvistaa resilienssiä. Tämä myös vahvistaa minäpystyvyyttä, kun itseluottamus sekä usko omaan itseensä ja omaan tekemiseensä kasvavat. Usko omaan itseensä ja minäpystyvyyteen heijastuu liikunnasta myös muuhun elämään. Tällä perusteella identiteettipääomaan sisältyvän toimijuuden osa-alue minäpystyvyys otettiin tähän tutkimukseen mukaan.

2.2 Koronapandemian vaikutus liikkumiseen ja kansalaisopistoihin

Keväästä 2020 alkaneiden erilaisten rajoitustoimenpiteiden vaikutuksista liikunnan harrastamiseen ja kansalaisopiston kursseille osallistumiseen olevaa tilastoa/tutkimusta viime ajoilta ei ole. Viimeisintä materiaalia löytyy vuodelta 2021 (Wiirilinna 2021) sekä heti rajoitusten ilmaantuessa vuodelta 2020, joten ajantasaista tilastoa ei ole vielä saatavilla. Opinnäytetyön tutkimus koski kevätlukukautta 2022, joten koronan ja tehtyjen toimenpiteiden vaikutuksia yleisesti tälle luku-kaudelle ei vielä ollut tilastoissa saatavilla. Rajoitustoimenpiteet aiheuttivat yleisesti muun muassa tilojen sulkeutumisia, sekä harrastusmahdollisuuksien vähentymistä, kun sulkujen lisäksi monet eivät uskaltaneet olla väkijoukoissa mukana.

Valtion liikuntaneuvoston tekemän kyselyn mukaan iäkkäistä henkilöistä pandemian alun aikana naisista melkein puolet ja miehistä noin 25 % vähensi liikuntaa. Vastaavasti liikuntaa oli lisännyt naisista ja miehistä noin 20 %. (Sipilä, Tirkkonen & Savikangas 2020, 38.) Työikäisistä puolestaan 40 % vastasi kyselyssä vähentäneen liikuntaa pandemian alussa huhtikuussa 2020, mutta myös 30 % ilmoitti sen lisääntyneen. Kesän aikana liikunnan vähentymisen osuus pieneni noin 30 %:iin. Sukupuolten välillä oli tutkimuksen mukaan alkukevästä hieman eroa siten, että miehillä liikunnan vähentymistä oli naisia enemmän. (Jousilahti ym. 2020, 24.)

Pandemian alun rajoitukset keväällä 2020 vaikuttivat myös kansalaisopistojen toimintaan. Tehdyn kyselyn mukaan opistojen kurseista maaliskuusta toukokuuhun jouduttiin perumaan ja keskeyttämään 68 % kurseista koko maan laajuisesti (Wiirilinna 2020). Alkuvuodesta 2021 tehdyn kyselyn mukaan noin 57 % opistojen opetuksesta oli keskeytetty pääsääntöisesti ja opetus jatkui etänä. Noin viidennes (21 %) opistoista kertoi lähiopetuksen jatkuneen alueellisten rajoitusten puitteissa. 11 %: opistoista lähiopetus jatkui normaalisti ja saman verran lähiopetus oli jouduttu pääosin keskeyttämään, eikä mahdollisuutta etäopetukseen ollut. Keväällä 2021 noin puolet opistoista joutuivat siirtämään kurssien kestoja eteenpäin, mutta pystyivät siten pitämään kaikki kurssikerrat. (Wiirilinna 2021.)

3 Tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kansalaisopiston liikuntakurssien merkitystä aikuisopiskelijoiden hyvinvointiin. Toimeksiantajan tavoitteena oli saada tietoa toiminnan vaikuttavuudesta, kurssilaisten kokemuksista sekä kuinka kurssit tukevat opiskelijoiden hyvinvointia, elämänlaatua sekä sosiaalisia suhteita.

Opinnäytetyön tekijän tavoitteena oli oppia keräämään ja tulkitsemaan tietoa aineiston avulla, sekä saada tietoa siitä, minkälainen merkitys kansalaisopiston aikuisoppilaiden hyvinvointiin ohjatulla liikuntatoimella on. Lisäksi tekijää kiinnostaa, nouseeko esille jotain tapaa, kuinka tulevaisuudessa hyvinvointia voisi esimerkiksi opistotason toimesta kehittää.

Opinnäytetyöhön kuului viisi tutkimusongelmaa:

1. Miten opiskelijat kokevat osallistumisen liikunnallisille kursseille olevan yhteydessä henkiseen hyvinvointiin?
2. Miten opiskelijat kokevat osallistumisen liikunnallisille kursseille olevan yhteydessä fyysiseen hyvinvointiin?
3. Miten opiskelijat kokevat osallistumisen liikunnallisille kursseille olevan yhteydessä sosiaaliseen hyvinvointiin?
4. Miten opiskelijat kokevat osallistumisen liikunnallisille kursseille olevan yhteydessä terveyskäyttäytymiseen?
5. Millaisia hyötyjä ja merkityksiä Jokihelmen opiston liikuntakursseilla on ollut aikuisopiskelijoille?

4 Tutkimuksen toteuttaminen

Tähän opinnäytetyöhön valittiin tutkimusmenetelmäksi verkkokysely, sillä sen avulla kysely voitiin suunnata laajalle kohderyhmälle ja vastaukset saatiin helposti koostettavaan muotoon sähköisen muotonsa ansiosta. Vastaajia olivat Jokihelmen opiston alueella (Siikalatva, Haapavesi, Pyhäntä, Kärämäki, Oulainen ja Merijärvi) asuvat, yhdelle tai useammalle liikuntakurssille keväällä 2022 osallistuneet yli 18-vuotiaat aikuisopiskelijat, joita oli 20.5.2022 mennessä 697 henkilöä. Osalla opiskelijoista ei ollut sähköpostiosoitetta, joten kysely lähetettiin lopulta 624 opiskelijalle. Kysely tehtiin Webropol -ohjelman kautta, jonka linkki lähetettiin toukokuun 2022 lopulla toimeksiantajan järjestelmän kautta opiskelijoille.

Liikuntakurssien merkitystä hyvinvointiin kysyttiin asteikkoväittämillä sekä neljällä avokysymyksellä. Asteikkoväittämillä kysyttiin tyytyväisyyttä itseensä, tyytyväisyyttä kykyyn selviytyä päivittäisistä toiminnoista sekä liikuntakurssien merkitystä näihin kahteen aiheeseen. Lisäksi asteikkoväittämillä kysyttiin liikuntakurssien yhteydestä elämäntapoihin, sosiaali- ja terveystalouden käyttöön, kehoon ja mieleen sekä sosiaalisuuteen. Avokysymyksillä liikuntakurssien merkitystä hyvinvointiin kysyttiin kurssien vaikutuksella henkiseen hyvinvointiin, fyysiseen hyvinvointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin, sekä kurssien hyötyjä. Lisäksi kurssien merkitystä kysyttiin vielä metaforilla ilmaisten.

Kun tarkoituksena on saada kerättyä aineistoa määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen, tehdään se usein kyselyllä (Valli 2010, 103; Kananen 2015, 81). Tyypillisesti kysymykset ovat kyselyssä sellaisia, joissa on vastausvaihtoehdot (Kananen 2015, 74). Kyselylomakkeella on pitkät juuret, sillä jo 1930-luvulta lähtien sitä on käytetty. Kyselyitä on eri muotoisia ja siihen vaikuttaa kohderyhmä sekä kyselyn tarkoitus. Esimerkiksi kyselyn toteuttaja itse tai joku muu henkilö voi olla paikan päällä valvojan roolissa aineiston keräyshetkellä, tai kyselyyn voi vastata ilman valvojaa esimerkiksi postikyselynä. (Valli 2010, 103.)

Kyselyn hyviä puolia ovat muun muassa mahdollisuus kysyä useita kysymyksiä ja asioita isolta kohderyhmältä, sekä tutkijan ajan ja vaivan säästäminen. Huonoja puolia ovat muun muassa vastaajien huolellisuus vastattaessa, onko tullut väärinymmärryksiä kysymysten kohdalla sekä mahdollisesti pieni vastaajamäärä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.) Verkkokysely on tutkijan kannalta helppo, sillä sähköisenä versiona vastaajien vastaukset ovat suoraan nähtävillä, eikä erillistä aineiston kirjausta tarvitse tehdä. Verkkokyselyn haittapuolena on kuitenkin se, että esimerkiksi iäkkäämpi väestö ei koe teknologiaa miellyttäväksi tavaksi käyttää. (Valli 2010, 113.)

Kyselylomaketta tehtäessä tulee kiinnittää tarkasti huomiota, kuinka kysymykset esitetään ja muotoillaan. Tutkimuksen onnistumiseen ja tuloksiin on kysymyksillä suuri merkitys, jotta vastaaja ymmärtää kysymyksen samoin kuin tutkimuksen tekijä on sen tarkoittanut. Ennen kysymysten laatimista tulee tutkimusongelmat olla selvillä, joiden pohjalta kyselyn kysymykset voidaan laatia. Tutkimuksen tekijälle voi tulla tilanne, jolloin aiheeseen liittyen ei ole aiemmin testattuja ja käytettyjä mittareita. (Valli 2010, 103–104.)

Opinnäytetyötä tehtäessä ensin mietittiin tutkimusongelmat eli ne kysymykset, joihin vastausta haluttiin. Tämän jälkeen lähdettiin suunnittelemaan kyselylomaketta näiden tutkimusongelmien pohjalta. Kyselyn pohjana käytettiin Mannisen tekemää ja aiemmin käyttämää kyselyä vuodelta 2018 sekä Mannisen ym (2019) tutkimuskyselyä, joten niistä saatiin jo toimivaksi testatut mittarit. Muutamaa kysymystä ja väittämää muutettiin hieman, mutta aiheet liittyivät molemmissa teoksissa olleisiin kyselylomakkeisiin. Seuraavassa alaluvussa on kuvailtu muutetut kysymykset sekä väittämät. Kyselylomakkeen suunnittelun jälkeen kyselypohja lähetettiin toimeksiantajalle, jotta he voivat katsoa mitä mieltä ovat kysymyksistä ja tuleeko heille mieleen jotain muuta, mitä he haluavat kysyä sekä tehdä tarvittavat muutokset heidän mielipiteensä perusteella. Kyselyn toimivuus ja selkeys testattiin opinnäytetyön tekijän luokkalaisten avulla ja heiltä saadun palautteen perusteella tehtiin tarvittavat muutokset. Tämän jälkeen heidän vastauksensa poistettiin kyselystä ja kysely lähetettiin kohderyhmälle.

4.1 Kyselyn laadinta

Useimmin käytetyt kysymystyypit tutkimusten kyselyissä ovat avoin kysymys, monivalintakysymys sekä asteikkoon perustuva kysymys. Avoimessa kysymyksessä vastaaja voi itse kirjoittaa omin sanoin vastauksensa kysytyyn kysymykseen. Sen hyviä puolia ovat muun muassa omin sanoin itsensä ilmaiseminen, antaa vastaajan näyttää vapaasti oman näkemyksensä ja kokemuksensa asiasta sekä voi antaa lisäselvitystä monivalintakysymyksissä ilmeneviin poikkeavuuksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 198–201.) Huonoja puolia puolestaan voi olla vastaamatta jättäminen, epätarkat vastaukset sekä aikaa ja vaivaa vievä vastausten analysoiminen (Valli 2010, 126).

Monivalintakysymyksessä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee itselleen sopivan vaihtoehdon. Tällöin on yleensä hyvä lisätä vaihtoehtoihin kohta ”*muu, mikä?*”, jotta vastaajalle on sopiva vaihtoehto tarjolla vastata. Tällöin myös esille voi tulla vastausvaihtoehto, jota kyselyn

tekijälle ei tullut mieleenkään. Näiden hyvä puoli on helppo vertailtavuus ja analysointi. (Valli 2010, 125; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 199.)

Asteikkoon perustuvaa kysymystä käytetään silloin, kun halutaan tietää vastaajan mielipide tai asenne kyseiseen aiheeseen. Tyypillisesti tällöin käytetään Likertin asteikkoa, jossa on yleensä viisi-, seitsemän- tai yhdeksänportainen vaihtoehto. Pariton määrä mahdollistaa vastausvaihtoehdoksi *”en osaa sanoa”* vastauksen, jos vastaaja ei osaa tai halua ottaa asiaan kantaa. Keskimäinen vaihtoehto voi olla myös ääripäiden puoliväli, esimerkiksi *”ei koskaan - aina”* -vaihtoehtojen puoli väli voi olla *”puolet ajasta”*. (Valli 2010, 118.)

Tämän opinnäytetyön kyselyyn (liite 1) käytettiin Mannisen (2018) sekä Mannisen ym. (2019) tutkimusten kyselylomakkeissa käytettyjä kysymyksiä ja asteikkoväittämiä, jotka sopivat tähän tutkimukseen ja tutkimusongelmiin. Osa kyselyn kysymyksistä ja väittämistä käytettiin suoraan samanlaisena ja osaa hieman muokattiin. Mannisen (2018) tutkimuksen kyselyllä selvitetään, onko käydyillä kursseilla ollut vaikutuksia esitettyihin asioihin. Mannisen ym. (2019) tutkimuksen kyselyssä kysytään yleisesti tuntemuksia ja kokemuksia, eikä suoraan kurssien vaikutusta kyseisiin asioihin.

Samaisessa kyselyssä (Manninen 2018) ollut kysymys *”Mitä muita kursseille osallistumisen aiheuttamia seurauksia, vaikutuksia tai muutoksia olet huomannut?”* oli pohjana tämän opinnäytetyön kyselyn erillisille kysymyksille liittyen henkiseen, fyysiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin (esim. kysymys 11 *”Mitä vaikutuksia tai muutoksia olet huomannut henkisessä hyvinvoinnissasi liikunnallisille kursseille osallistumisen seurauksena?”*, liite 1)

Mannisen ym. (2019, 30) sekä Mannisen (2018, 29) tutkimuksissa elämänlaadun arviointiin on käytetty EUROHIS8- mittarin kysymyksiä. Näistä kysymyksistä valittiin tämän opinnäytetyön kyselylomakkeeseen muutamia soveltuvia kysymyksiä. Manninen ym. (2019) kyselyssä kysytään kahden viime viikon ajalta arviota kysymykseen *”Millaiseksi arvioit elämänlaatusi?”* ja *”Onko sinulla riittävästi tarmoa arkipäivän elämäsi varten?”*. Näitä kahta kysymystä käytettiin tässä opinnäytetyössä taustakysymysten idealähteenä, sillä kiinnostusta on tietää, millaiseksi vastaajat kokevat kyseiset tilanteet vastaushetkellä yleisesti. Tarmo -kysymyksen kysymyssana muutettiin muotoon *”Koetko, että sinulla on riittävästi tarmoa arkipäivän elämäsi varten?”* (kysymys 4, liite 1), sillä muoto tuntui tekijästä sopivammalta. Elämänlaatu -kysymys muutettiin muotoon *”Millaiseksi arvioit hyvinvointisi tällä hetkellä?”* (kysymys 3, liite 1), jotta se olisi kyselyn teemaa paremmin kuvaava. Arviointiasteikkoina on sama viisiportainen asteikko, kuin Manninen ym. (2019) tutkimuksen kyselyssä.

Myös Mannisen ym. (2019) kyselyssä käytetyn kysymyksen *”Kuinka tyytyväinen olet kykyysi selviytyä päivittäisistä toiminnoistasi?”* muoto muutettiin hieman tämän opinnäytetyön kyselyyn muotoon *”Miten tyytyväinen koet olevasi kykyysi selviytyä päivittäisistä toiminnoistasi?”* (kysymys 14, liite 1). Kysymys *”Kuinka tyytyväinen olet itseesi?”* (kysymys 16, liite 1) pidettiin täysin alkuperäisen kaltaisena, kuten kyseisessäkin tutkimuksessa. Tähän opinnäytetyön kyselyyn näihin kahteen edellä mainittuun kysymykseen lisättiin jatkokysymykset, joissa kysytään vastaajan kokemusta liikunnallisten kurssien yhteydestä kyseiseen aiheeseen. Vastausvaihtoehdot ovat myös näissä neljässä kysymyksessä viisi portaiset likert-asteikot.

Kyselyn loput asteikkoväittämät ryhmiteltiin teemoittain. Terveyskäyttäytyminen jaettiin kahteen osioon: elämäntapoja sekä sosiaali- ja terveystalveluiden käyttöä kysyviksi osioiksi. Fyysistä ja henkistä hyvinvointi kysyttiin keho ja mieli -osioilla, ja sosiaalista hyvinvointia kysyttiin sosiaalisuus -osioilla. Mannisen (2018) kyselyssä oli muutamia näihin osioihin liittyviä väittämiä, joista elämäntapoja tutkittaessa käytettiin seuraavia: *”Lisännyt pyrkimystä noudattaa terveitä elämäntapoja”*, *”Lisännyt huomion kiinnittämistä ruokavalioon”*, *”Vähentänyt tupakointia”*, sekä *”Vähentänyt alkoholin käyttöä”* (kysymys 18, liite 1). Omina väittäminä lisättiin tähän osioon: *”Lisännyt fyysistä aktiivisuutta”* sekä *”Lisännyt kurssin lisäksi muuta liikunnan harrastamista.”*, joiden inspiraation lähteenä toimivat Mannisen (2019) kyselyssä olleet väittämät *”Harrastanut liikuntaa tai ulkoilua yksin.”* sekä *”Harrastanut liikuntaa tai ulkoilua yhdessä muiden kanssa.”*

Sosiaali- ja terveystalveluiden käyttämistä kuvaavat väittämät, joita Mannisen tutkimuksista käytettiin tämän opinnäytetyön kyselyyn, olivat *”Vähentänyt Kelan kuntoutustalveluiden käyttöä”*, *”Vähentänyt Kelan tukien käyttöä”*, *”Vähentänyt erilaisten kunnan sosiaalitilveluiden käyttöä”*, *”Vähentänyt lääkäri- ja terveystalveluiden käyttöä”*, sekä *”Vähentänyt reseptilääkkeiden käyttöä”* (kysymys 19, liite 1). Tähän osioon ei lisätty omia väittämiä.

Keho ja mieli -osion väittämät (kysymys 20, liite 1) olivat osittain valmiita ja osittain itse mietittyjä kyseisten tutkimusten väittämistä inspiroituneena. *”Vähentänyt kehon kiputiloja”* ja *”Tuonut tunnetta elämäntalvun parantumisesta”* olivat itse lisättyjä väittämiä. Väittämät *”Lisännyt kehonhallinnan tunnetta”*, *”Lisännyt kehon pystyvyyden tunnetta / elinvoimaa / toimintakykyä”*, sekä *”Lisännyt ”minä pystyn” -tunnetta”* muotoutuivat Mannisen ym. (2019) kyselyssä olevien väittämien *”Uskon, että pystyn itse määräämään elämäni suuntaa.”*, *”Tunnen, että minulla on mahdollisuuksia vaikuttaa minulle tapahtuviin asioihin.”*, *”Luotan siihen, että pystyn toimimaan tehokkaasti yllättävissä tilanteissa.”*, sekä Mannisen (2018) kyselyn väittämien *”Vahvistanut tunnetta, että tiedän mitä haluan elämältäni”* ja *”Lisännyt uskoa, että pystyn itse määräämään elämäni suuntaa.”* pohjalta mukauttaen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Väittämiä *”Lisännyt tunnetta, että*

kokonaisuuden huomioiden olen onnellinen” käytettiin sellaisenaan Mannisen (2018) kyselystä. *”Tuonut onnistumisen tunnetta tunnilla / tunnille osallistumisen jälkeen*” -väittämän idea tuli Mannisen (2018, 70, 86, 118) tutkimuksessa esille tulleesta hyödystä sekä sen merkityksestä henkiseen hyvinvointiin. *”Lisännyt tarmoa arkipäivän elämään*” lisättiin myös väittämäksi ja se oli lähtöisin Mannisen ym. (2019) kyselyssä olevasta kysymyksestä, joka muutettiin väittämämuotoon ja haluttiin selvittää, onko liikunnalliset kurssit lisänneet tarmoa.

Sosiaalisuus -osion väittämistä (kysymys 21, liite 1) *”Lisännyt sosiaalista vuorovaikutusta*” sekä *”Lisännyt sosiaalista hyvinvointia*” olivat itse lisättyjä. Väittämä *”Tuonut ihmisiä, joiden kanssa keskustella, jos tunnen itseni yksinäiseksi*” otettiin sellaisenaan Mannisen (2018) kyselystä. Kyseisessä kyselyssä olevat väittämää muutettiin hieman eri muotoon: Mannisen (2018) kyselyssä ollut *”Lisännyt tunnetta laajempaan yhteisöön kuulumisesta*” -väittämästä jätettiin pois sana *”laajempaan*” ja *”Laajentanut ystävä- tai kollegaverkostoja*” -väittämästä ei otettu kollegaverkostoja tähän kyselyyn mukaan, sillä tutkimuksen aiheen kannalta koettiin ystäväverkostojen olevan merkittävämmät, kuin kollegaverkostojen. Edellä mainituista väittämistä osa oli myös Mannisen ym. (2019) kyselyssä joko sellaisenaan, tai hieman eri sanamuodoin esitettyinä.

Kyseiisiin väittämiin käytettiin Mannisen (2018) kyselyssä ollutta asteikkoa (ei lainkaan - jonkin verran – paljon - en osaa sanoa), mutta siihen lisättiin *”ei aiempaa käyttöä/tarvetta*”. Tämä koettiin merkitykselliseksi tuloksien tulkinnassa, sillä mikäli vastaaja esimerkiksi ei ole tupakoinut aiemmin ja vastaa esimerkiksi *”vähentänyt tupakointia*” -väitteeseen *”ei lainkaan vaikutusta*”, ei tulos kerro hyvinvoinnin kehityksestä. Jos taas tupakoija vastaa *”ei lainkaan vaikutusta*”, kertoo se, ettei liikuntakurssille osallistuminen ole saanut häntä vähentämään tupakointia ja tupakointi jatkuu edelleen.

Mannisen (2018) kyselyssä oli myös kesämökki -metaforaosio, jota käytettiin tässä opinnäytetyön kyselyssä hieman muuntaen. Tämä metaforaidea oli mielenkiintoinen ja valittiin tähän opinnäytetyön kyselyyn, sillä se antoi vastaajan omin sanoin kuvailla liikuntakurssien merkitystä itselleen. Kyselyssä ollut kysymys numero 10 *”Mitä hyötyjä olet kokenut osallistumisestasi liikunnallisille kursseille?”* oli lähes samanlaisessa muodossaan kuin alkuperäinen kysymys (*”Mitä hyötyä koet tästä/näistä suorittamistasi kursseista olleen sinulle?”*) Mannisen (2018) kyselyssä. Tällä kysymyksellä kysyttiin vastaajien yleisiä koettuja hyötyjä liikuntakursseilta omin sanoin sanottavaksi.

4.2 Aineiston käsittely

Webropol -ohjelma koosti yhteenvedon vastauksista pdf-muotoon, josta vastauksia pystyttiin tulkitsemaan. Lisäksi vastauksista saatiin suodatettua Webropol -sivustolla esimerkiksi sukupuolten väliset vastaukset. Vastaaminen tapahtui anonyymisti, sillä mitään henkilötietoja ei kerätty. Kun opinnäytetyö on valmis ja hyväksytty, aineiston tulokset hävitetään.

Tulosten analysoinnissa ajateltiin selkeimmän esitystavan olevan prosenttilukujen ilmaiseminen sekä tekstin muodossa, että esimerkiksi erilaisina taulukoina ja graafeina. Tässä työssä tuloksia esitetään suhteellisilla osuuksilla vastausmäärien ollessa suhteellisen pienet. Havainnollistamisen lisäksi keskeisimmät tulokset selitetään sanallisesti ja tutkimusongelmiin pohjautuen (Kananen 2015, 298–299).

Sanallisissa vastauksissa käytettiin sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on vastausten tulkinta tapa, joka etenee vaiheittain. Ensin aineistosta saatu data pelkistetään, jotta epäolennaiset tiedot karsitaan ja olennaiset, tutkittavat tiedot sekä ilmaisut poimitaan esille. Sen jälkeen ilmaisut ryhmitellään ja yhdistellään samantyyllisiksi luokiksi ja luokka nimetään. Tämän jälkeen nimetään ja yhdistellään ryhmät teoreettisiksi käsitteiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–112.) Tässä tutkimuksessa oli alun perin jo itse kyselyssä teoreettiset käsitteet, eli fyysinen hyvinvointi, henkinen hyvinvointi ja sosiaalinen hyvinvointi, joihin kerättiin sanalliset vastaukset. Vastaukset koottiin Excel-tilaukseen, niistä nousseet ilmaisut poimittiin esille ja pelkistettiin sanoiksi tai ilmaisuiksi. Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin samantyyllisiin luokkiin (Liite 2).

Kysymyksen *”Mitä vaikutuksia tai muutoksia olet huomannut henkisessä hyvinvoinnissasi liikunnallisille kursseille osallistumisen seurauksena?”* vastauksista tiivistelyn ja yhdistelyn jälkeen lopulta muodostui 12 kategoriaa, joihin yhdistettiin vastauksista nousseet keskenään samantyylliset sanat ja aiheet. Osassa jaksaminen -kategorian vastauksista oli mainittu joko työssä jaksaminen tai arjessa jaksaminen, mutta monessa vastauksessa oli mainittu pelkkä jaksaminen. Elämänlaatuun liittyvät vastaukset ovat omina kyseisinä sanoinaan ilmaistut. Virkeys, pirteys -kategoria sisältää esimerkiksi maininnat *’virkistää mieltä’* ja *’mieli piristyy’*. Hyvä mieli -kategoriaan sisällytettiin vain vastaukset, missä ei ollut virkistys- tai piristys -sanaa mainittu mieli -sanon yhteydessä. Kaikki mieli -vastaukset olisi myös voinut olla samassa, mutta niitä tuli niin paljon, joten ne koettiin selkeäksi vielä eritellä hieman toisistaan kuvastamaan tarkemmin vastaajien kokemuksia. Myös sosiaalinen elämä koettiin useassa vastauksessa henkiseen hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi positiivisessa mielessä, joten se on omana kategoriana.

Itseluottamus -kategoria sisältää itsetunnon, itseluottamuksen sekä kykeneväisyyden. Onnistuminen & ilo -kategoria sisältää maininnat aiheista onnistuminen, innostus, ilo, mielenkiinto sekä päivän kohokohta. Aivojen nollaus -kategoriaan sisältyy muun muassa arkihuolet unohtuvat, vastapainoa työlle, aivojen nollaus sekä palautumisen maininnat. Yleisesti -kategoria sisältää maininnat esimerkiksi kokonaisvaltaisista hyödyistä sekä yleisistä hyödyistä, kuten *"Hyvä"* [koetut vaikutukset henkisessä hyvinvoinnissa], joita vastaajat olivat kokeneet. Oma aika & rentoutuminen -kategoria sisältää maininnat *"oma aika"*, *"itseensä keskittyminen"*, *"rentoutuminen"* sekä *"rauhhoittuminen"*. Lisäksi ovat kategoriat elämänrytmitys (sisältää muun muassa säännöllisyyden tuoman rytmin) sekä ei vaikutusta -kategoria.

Kysymyksen *"Mitä vaikutuksia tai muutoksia olet huomannut fyysisessä hyvinvoinnissasi liikunnallisille kursseille osallistumisen seurauksena?"* teemaluokiksi muodostui lopulta 13 kategoriaa. Muut vastaukset ovat positiivisia vaikutuksia tai muutoksia, mutta esille tuli myös yksi negatiivinen vaikutus, kun kolmessa vastauksessa mainittiin paikkojen kipeytyminen.

Kunto -kategoria sisältää maininnat yleisestä kunnosta, kestävyys- ja lihaskunnosta. Liikkuvuus -kategoria sisältää aiheet liikkuvuus, vetreys, notkeus, kehonhallinta, ketteryys sekä lihashuolto. Toimintakyky mainittiin kyseisellä sanalla itsessään, samoin kuin uni ja palautuminen. Vaivojen helpottuminen sisältää lisäksi maininnat kiputilojen helpottumisesta ja jumien helpottumisesta. Hyvä olo kehossa -kategoriaan sisältyy lisäksi maininnat *"keho tykkää"* ja *"kehon hyvinvointi"*, sekä kokemukset rennosti tai rauhallisesta olostä kehossa. Jaksaminen ja vireystila -kategoria sisältää näiden sanojen lisäksi maininnat päivän askareissa jaksamisesta, energiasta sekä virrasta. Terveenä pysyminen -kategoria sisältää lisäksi terveydentila -maininnat. Tasapaino -kategoria sisältää maininnat selkeästi tästä teemasta itsessään. Oppiminen -kategoria sisältää muun muassa maininnat keinojen tai tiedon lisääntymisestä kuten *"keinoja liikkumiseen"*, *"hyvä lisä"* sekä [liikunnan] *"monipuolisuus"*, *"keinoja kokonaisvaltaiseen kehon huoltamiseen"* sekä rytmittäjän. Fyysinen olemus & tuntemukset -kategoria sisältää muun muassa maininnat kehon tuntemuksista, ruokahalusta, kehon kuuntelusta, lihasten kimmoisuudesta, kiinteytymisestä sekä ryhdistä.

"Mitä vaikutuksia tai muutoksia olet huomannut sosiaalisessa hyvinvoinnissa liikunnallisille kursseilla osallistumisen seurauksena?" -kysymyksen vastauksista nousi ensin esiin 16 luokkaa, joista tiukan yhdistelyjen jälkeen muodostui lopulta seitsemän kategoriaa. Muiden tapaaminen ryhmässä -kategoria sisältää lisäksi ryhmässä olemisen maininnat. Vuorovaikutus -kategoriaan sisältyy puhtaasti omat erilliset maininnat vuorovaikutuksesta ja vuorovaikutustaidoista, sekä juttelusta ja kuulumisten vaihdosta. Ihmissuhteet -kategoria sisältää maininnat muun muassa kave-

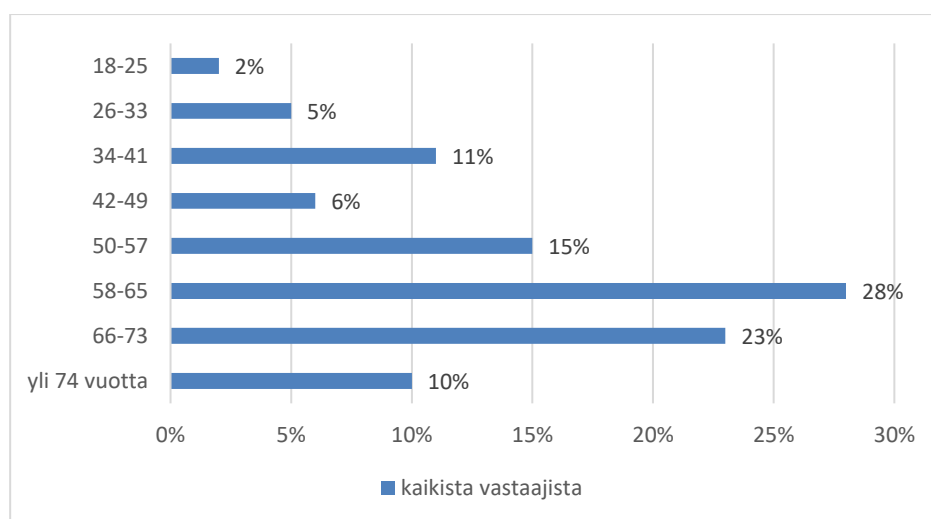
reista, ystävistä, uusien suhteiden muodostumisesta, lähentymisestä sekä uusista tuttavista. Positiiviset tunteet -kategoriaan kuuluvat vaikutukset yleisesti sosiaalisuuden positiivisista tunteista, kuten piristyksestä, ilosta, *"vireys säilyy"*, *"Ujolle ihmiselle helppo tapa tavata ja luoda yhteyksiä uusiin ihmisiin. Tämä tuo kokemusta ja antaa jälleen itseluottamusta verkostoitua paremmin."*, sekä yksinkertainen vastaus *"Hyvä"*. Yhdessä liikkuminen ja yhteishenki -kategoriaan sisältyvät maininnat ovat muun muassa ryhmän kannustavasta ja motivoivasta vaikutuksesta sekä porukassa treenaamisesta ja ilmapiiristä. Joukkoon kuulumisen sisältää maininnat yhteen-/ yhteisöön kuulumisesta sekä itse joukkoon kuulumisen maininnat.

Mitä hyötyjä olet kokenut osallistumisestasi liikunnallisille kursseille? -kysymykseen vastasi 191 opiskelijaa. Lopullisia kategorioita muodostui 15. Kunto/kehon toiminta -kategoriaan sisältyy fyysisen hyvinvoinnin vaikutusten mukaisesti maininnat kunnosta, toimintakyvystä sekä kehon hyvinvoinnista. Mieli -kategoria sisältää hyödyt liittyen mielen hyvinvointiin ja mielialaan. Sosiaaliset suhteet -kategoria sisältää vuorovaikutuksen ja ihmissuhteet sekä sosiaalisuuden. Motivaatio liikkumiseen -kategoriaan kuuluvat hyödyt motivaatiosta ja liikkeelle laittamisesta. Ryhmässä liikkuminen -kategoriaan kuuluvat hyödyt ohjatusta liikunnasta, ryhmän kannustavasta voimasta sekä ryhmässä liikkumisen mielekkyydestä. Yleiseen hyvinvointiin kuuluvat hyödyt yleiseen hyvään oloon sekä hyvinvointiin. Liikunnan monipuolisuus, vaivojen helpottuminen, oikea tekniikka ja tiedon lisääntyminen, liikunnan säännöllisyys, oma aika & rentous, jaksaminen & energia, liikunnan ilo sekä uni sisältävät koetut hyödyt kyseisistä aihealueista. Elämänlaatu-kategoria sisältää painonhallinnan, terveyden sekä arjen rytmityksen.

5 Tulokset

Tässä luvussa kerrotaan aikuisopiskelijoiden kokemia liikuntakurssien merkityksiä. Tulokset on havainnollistettu niin kuvioin, taulukoin, kuin sanallisesti. Taustatietojen lisäksi tulokset esitetään tutkimusongelmittain sekä yleisimmillä metaforilla.

Tutkimukseen vastanneita oli yhteensä 221 henkilöä, vastausprosentin ollessa noin 35 %. Vastaajista 89 % (n=196) oli naisia ja miehiä oli 11 % (n=25). Vastaajista 11 % (n=24) oli 34-41-vuotiaita, 15 % (n=33) 50-57-vuotiaita, 28 % (n=61) 58-65-vuotiaita, 23 % (n=52) 66-73-vuotiaita ja 10 % (n=22) yli 74-vuotiaita. Kuviossa 1 on havainnollistettu ikäjakauma. Suurin osa (66 %) liikunnallisille kursseille osallistujista vastaajista sisältyy ikähaarukkaan 50–73 vuotta.



Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma

Koulutustausta oli kolmanneksella (n=72) lukio tai toisen asteen ammatillinen tutkinto. Lähes neljänneksellä vastaajista (n=48) opistotason tutkinto ja viidenneksellä (n=44) ammattikorkeakoulututkinto (taulukko 1).

Taulukko 1. Ylin suoritettu koulutus

Koulutusaste	n	%
Perus-, kansa- tai keskikoulu	22	10
Lukio tai toisen asteen ammatillinen koulutus	72	33

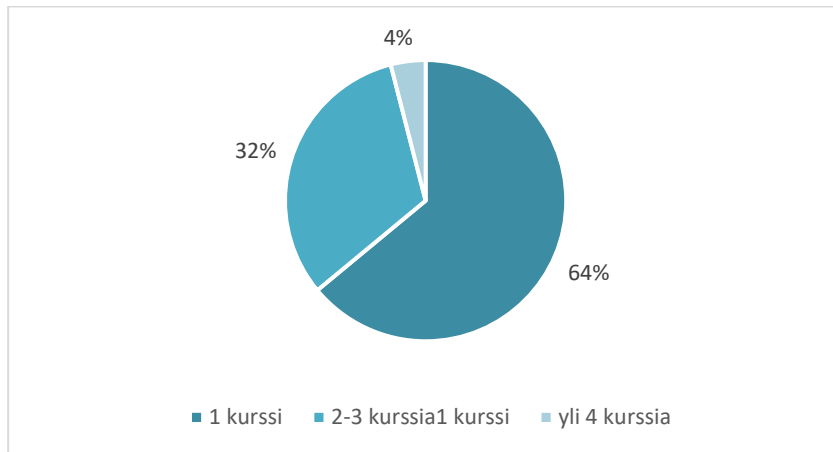
Opistotason tutkinto (esim. kauppa- tai tekninenopisto tms)	48	22
Ammattikorkeakoulututkinto	44	20
Yliopistotutkinto	31	14
Muu, mikä? (ammattikoulu, opettajaopisto, maamies koulu seminoloki)	4	2

Taulukosta 2 nähdään, että vastaajista noin 44 % (n=98) oli eläkkeellä ja 39 % (n=86) työssäkäyviä. Yrittäjiä oli 7 % vastaajista (n=15). Muut elämäntilanteet olivat pienemmissä määrin edustettuja.

Taulukko 2. Elämäntilanne vastaushetkellä

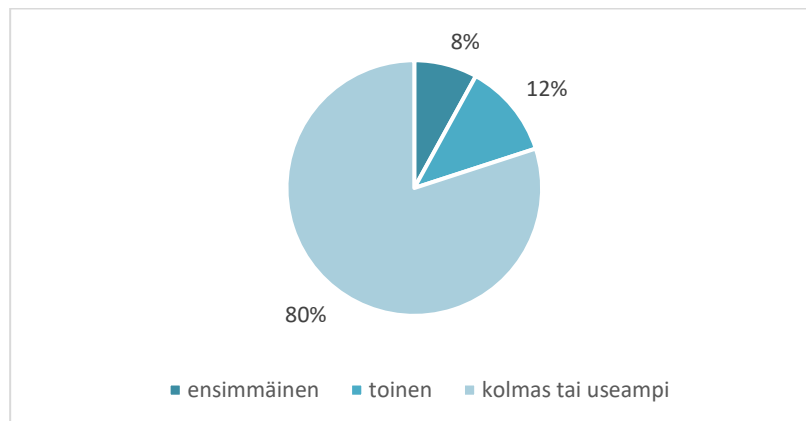
Elämäntilanne	n	%
Työssäkäyvä	86	39 %
Yrittäjä	15	7 %
Työtön	3	1 %
Opiskelija	3	1 %
Vanhempainvapaalla	9	4 %
Eläkeläinen	98	44 %
Muu, mikä? (eläkeläinen ja yrittäjä, sairauslomalla, työssäkäyvä eläkeläinen, osatyökyvyttömyyseläkeläinen, työssäkäyvä ja opiskelija)	7	3 %

Liikuntakurssien määrä kevätlukukaudella 2022 havainnollistetaan kuviossa 2. Suurin osa vastaajista (64 %) osallistui yhdelle kurssille. Kolmannes (32 %) osallistui kahdelle tai kolmelle kurssille.



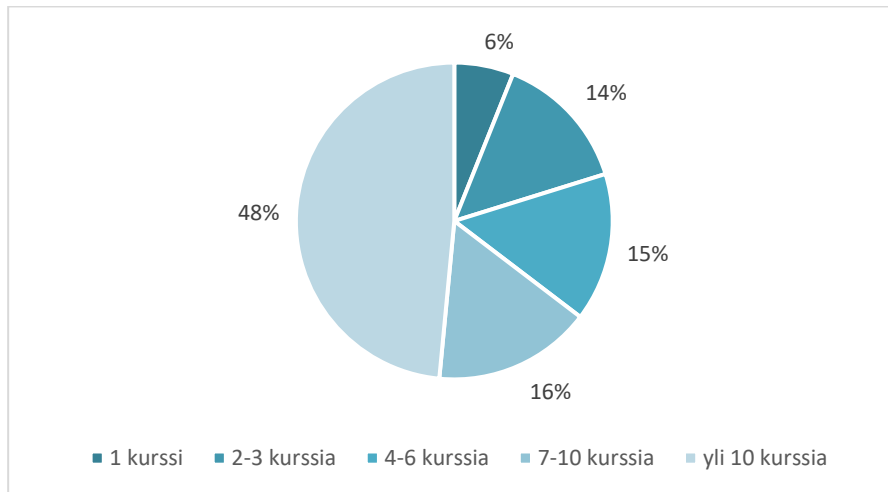
Kuvio 2. Vastaajien (n=221) liikuntakurssien määrä keväällä 2022

Kuviosta 3 nähdään lukukausien määrä, kuinka kauan vastaajat ovat osallistuneet liikunnallisille kursseille. Suurimmalle osalle (80 %) kevät 2022 oli kolmas tai useampi lukukausi liikuntakurssien parissa.



Kuvio 3. Vastaajien (n=221) lukukausien määrä liikunnallisille kursseille osallistumiseen

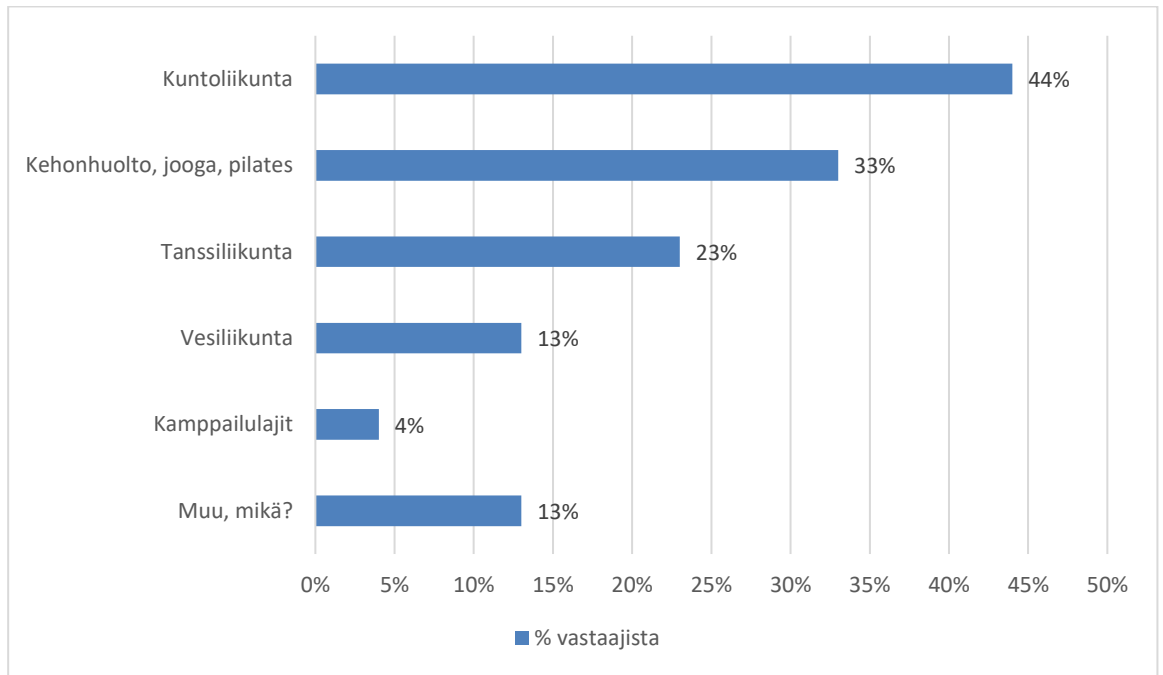
Kuviosta 4 nähdään osallistujien arviot, kuinka monelle liikunnalliselle kurssille he ovat osallistuneet elämänsä aikana Jokihelmen opistossa. Lähes puolella (48 %) oli takanaan yli 10 liikunnallista kurssia ja vain 6 % vastaajista osallistui ensimmäistä kertaa liikunnalliselle kurssille.



Kuvio 4. Vastaajien (n=221) liikunnallisten kurssien kokonaismäärä elämän aikana

Kuviossa 5 on nähtävillä liikuntalajien jakautuminen vastaajien kesken. Kuntoliikunta on selvästi suosituin liikuntakurssin muoto Jokihelmen opistossa. Toiseksi suosituinta on kehonhuolto, jooga ja pilates ja kolmantena tulee tanssiliikunta. *'Muu, mikä?'* -vaihtoehtoon tuli seuraavia liikuntakurssien vastauksia: tuolijumppa (n=10), kuntosali (4), jumppa (2), kuntosalicircuit (2), venyttely (2), lavis (1), zumba (1) ja lihaskunto (1).

Lisäksi *'muu'* -vastauksissa oli muitakin kuin liikuntakursseja. Siellä mainittiin kädentaito, laulun iloa, haitarikurssi, karaoke, sekä yksi *"ei ollut kuntojumppaa haluamassani ryhmässä"* -vastaus. Osa vastaajista ilmeisesti ymmärsi *'muu'* -kohdan siten, että mille muulle kurssille ylipäätään on osallistunut liikunnallisen kurssin lisäksi. Tai voisiko olla, että liikunnalliselle kurssille on ilmoittautunut, jolloin saanut kyselyyn linkin, muttei ole osallistunut sille, vaan jollekin aivan muulle kurssille. Syitä näille vastauksille voi vain arvailla, joten 13 % vastauksista ei kerro suoraan, mille muulle liikunnalliselle kurssille on osallistuttu. Vaihtoehdot kurssien liikuntamuodoista on poimittu suoraan opiston ilmoittautumisen yhteydessä olevasta luokituksesta, joten siinä on kaikki, mille on ollut mahdollista ilmoittautua. Kuten arvelinkin, osa ei ole omaa kurssiaan tunnistanut vaihtoehtoissa olevaksi, joten siksi laittanut sen *'muu, mikä?'* vaihtoehtoon. Esimerkiksi zumba on tanssiliikuntaa, ja jumppa sekä lihaskunto ovat kuntoliikuntaa.



Kuvio 5. Liikuntalajien jakautuminen vastaajien (n=221) kesken

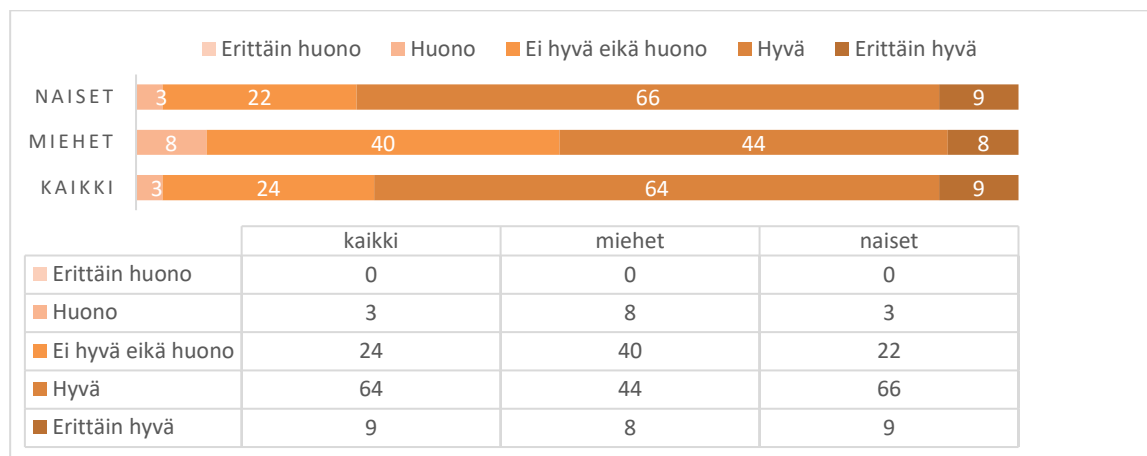
Taulukko 3 havainnollistaa paikkakunnille jakautumisen vastaajien joukosta. Vastaajista suurin osa osallistui kursseille Siikalatvan kunnan alueella. Tässä tulee huomioida, että Siikalatva on iso alue, mikä koostuu entisistä Pulkkilan, Piippolan, Kestilän sekä Rantsilan kunnista (Siikalatva 2022).

Taulukko 3. Paikkakunnat, joissa vastaajat ovat liikunnallisille kursseille osallistuneet

Paikkakunta	n	%
Siikalatva	65	29 %
Haapavesi	51	23 %
Kärsämäki	39	18 %
Oulainen	36	16 %
Pyhäntä	25	11 %
Merijärvi	9	4 %

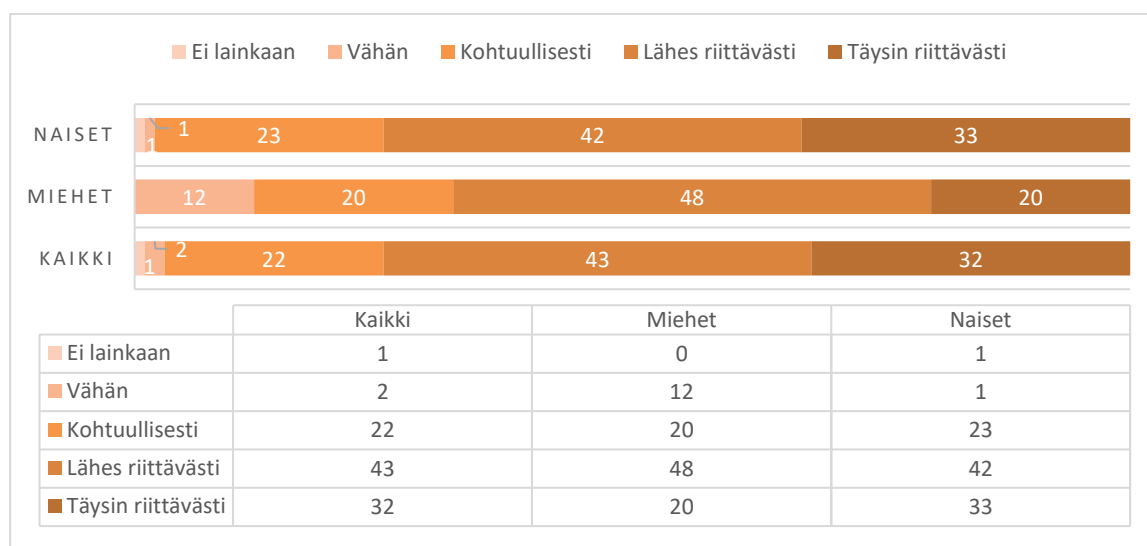
Kuvio 6 kuvastaa vastaajien arviota omasta hyvinvoinnistaan. Kyselyhetkellä vastaajista oman hyvinvointinsa arvioi erittäin hyväksi hieman vajaa 9 % vastaajista, hyväksi noin 64 %, ei hyväksi eikä

huonoksi noin 24 % ja huonoksi hyvinvointinsa koki hieman yli 3 % vastaajista. Kukaan ei kokenut tilannettaan erittäin huonoksi. Sukupuolten välillä oli hieman eroavaisuuksia, kun miehistä oman hyvinvointinsa arvioi hyväksi 44 % ja naisista 66 %, ja vastaavasti keskinkertaiseksi arvioi miehistä 40 % ja naisista 22 %.



Kuvio 6. Koettu hyvinvointi vastaushetkellä, prosentteina

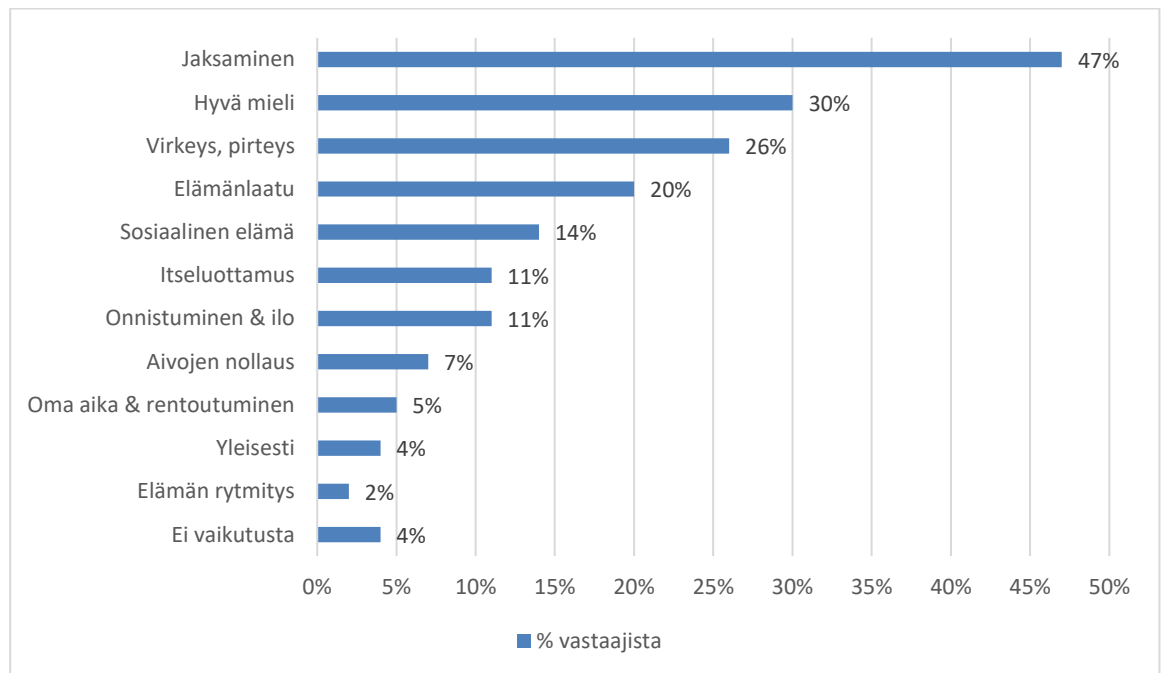
Koettu tarmo oli kaikista vastaajista täysin riittävää 32 %:lla vastaajista, lähes riittävää 43 %:lla, kohtuullista 22 %:lla, vähäistä 2 %:lla ja ei lainkaan tarmoa koki alle 1 % vastaajista. Sukupuolten välillä isoimmat erot näkyvät vähäisen ja täysin riittävästi -vaihtoehtojen kohdalla. Naisista vain 1 % koki omaavansa vähän tarmoa, kun taas miehistä vastaava luku oli 12 %. Täysin riittävästi tarmoa naisista koki 33 % ja miehistä 20 %. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Koettu tarmo arkipäivän elämää varten, prosentteina

5.1 Liikuntakurssien koetut vaikutukset henkiseen hyvinvointiin

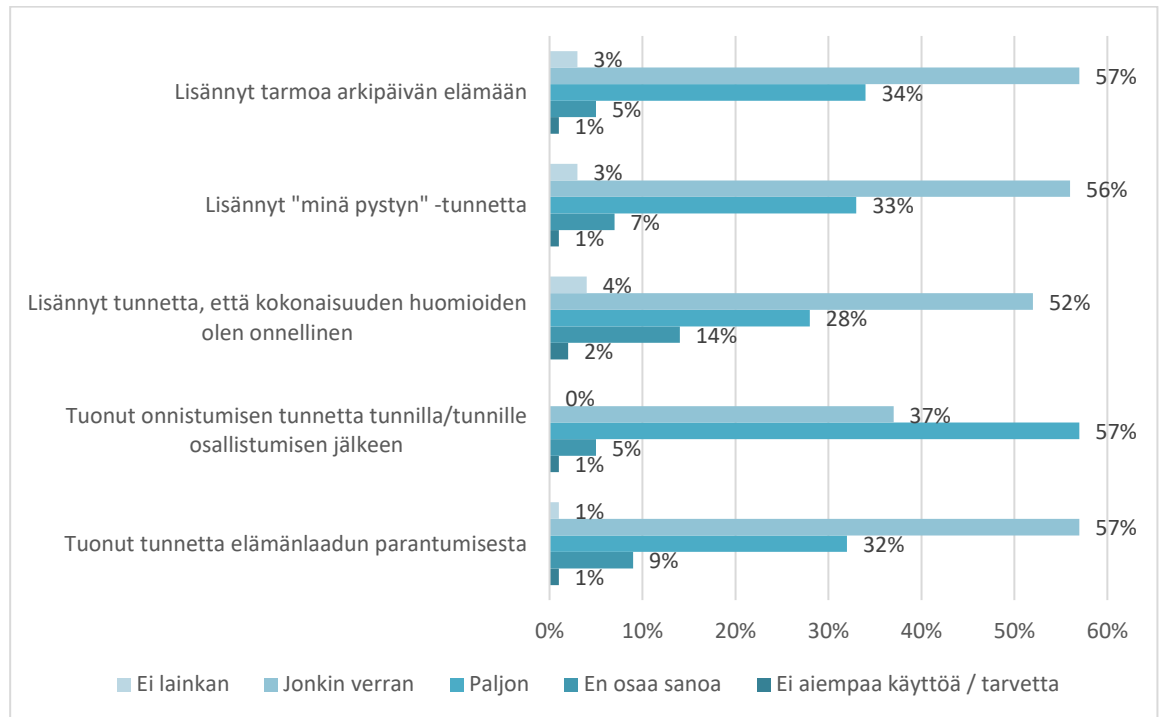
Henkistä hyvinvointia tutkittiin avokysymyksellä ”Mitä vaikutuksia tai muutoksia olet huomannut henkisessä hyvinvoinnissasi liikunnallisille kursseille osallistumisen seurauksena?”, sekä asteikko-väittämin. Kuviossa 8 nähdään vastaajien (n=188) kokemukset liikuntakurssien vaikutuksista henkiseen hyvinvointiin. Vastaajien avovastauksissa mainitut teemat on yhdistelty isoimmiksi kokonaisuuksiksi kategorioittain. Eniten mainittu teema oli jaksaminen, jonka mainitsi lähes puolet (47 %) vastaajista. Vajaa kolmasosa (30 %) mainitsi hyvän mielen, noin neljäsosa (26 %) virkeys -teeman ja viidesosa (20 %) koki vaikutuksia elämänlaatuun. Noin neljä prosenttia vastaajista ei ollut kokenut liikunnallisilla kursseilla olevan vaikutusta henkiseen hyvinvointiin tai ei ollut vielä kokenut ehtineensä kokea vaikutuksia (”En kerinnyt saada hyötyä”, ”En juurikaan mitään”). Liitteessä 2 on koettujen vaikutusten kategorisointi esimerkikiläusumin.



Kuvio 8. Liikuntakurssien koetut vaikutukset henkiseen hyvinvointiin

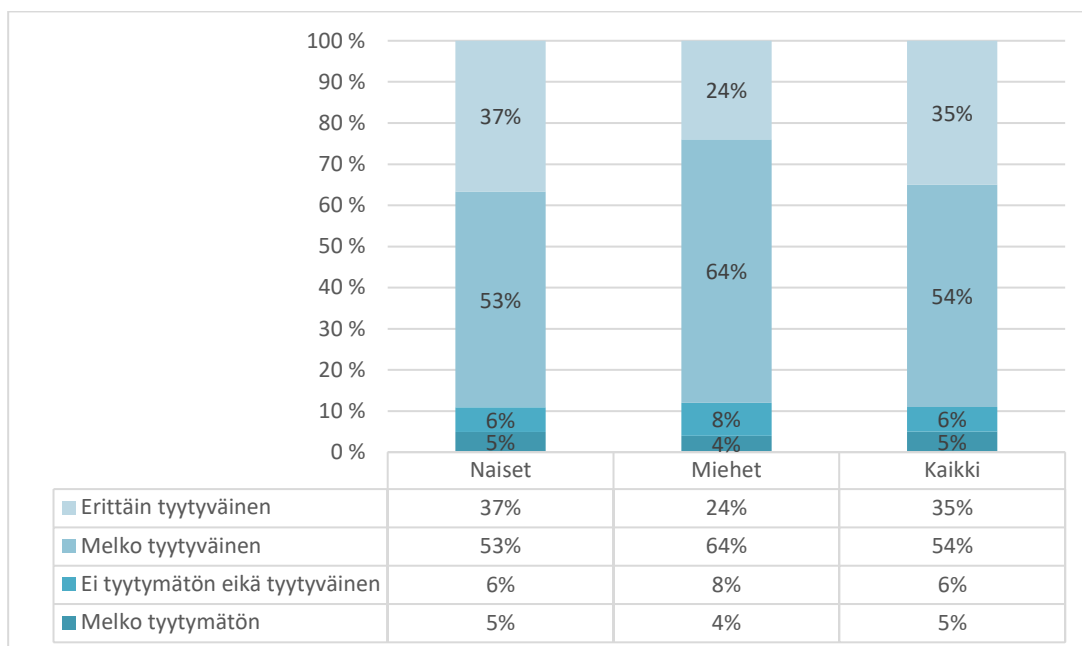
Kuvioon 9 on koottu vastaajien (n=221) vastaukset liittyen liikuntakurssien koettuun yhteyteen henkiseen hyvinvointiin. Arkipäivän elämän tarmon lisääntymistä koki jonkin verran 57 % ja paljon 34 % vastaajista. Minä pystyn -tunteen lisääntymistä koki sama määrä vastaajista, eli 56 % koki jonkin verran ja 33 % koki paljon. Onnellisuutta koki jonkin verran lisääntyneen 52 % vastaajista ja paljon 28 % vastaajista. 14 % ei osannut arvioida onnellisuuden tunteen lisääntymistä.

Jopa 57 % oli kokenut onnistumisen tunteita paljon ja 37 % koki niitä saaneen jonkin verran. Kuukaan ei ollut kokenut, ettei olisi lainkaan saanut onnistumisen tunteita. Elämänlaadun parantumisesta oli kokenut jonkin verran 57 % vastaajista ja paljon 32 % vastaajista.



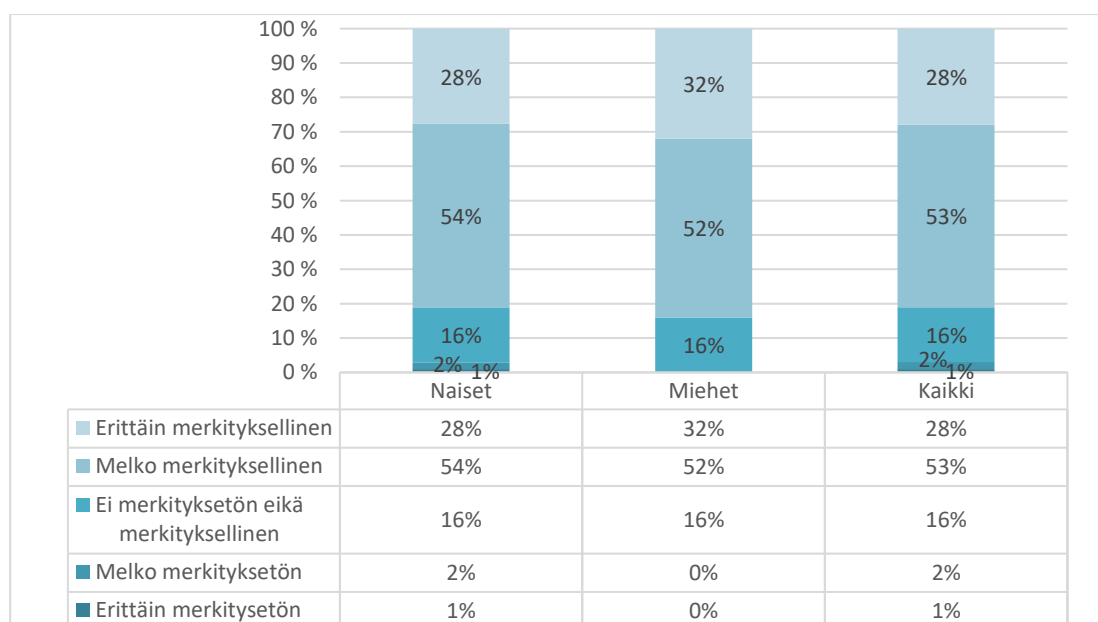
Kuvio 9. Liikuntakurssien koettu yhteys mieleen

Päivittäisistä toiminnoista selviämiseen erittäin tyytyväisiä kaikista vastaajista oli 35 % vastaajista, melko tyytyväisiä 54 %. Naisista suurempi osa koki olevansa erittäin tyytyväinen ja miehistä suurempi osa melko tyytyväinen kykyynsä selviytyä päivittäisistä toiminnoista. (Kuvio 10.) Suurin osa (89 %) vastaajista on jossain määrin tyytyväinen päivittäisistä toiminnoista selviämiseen.



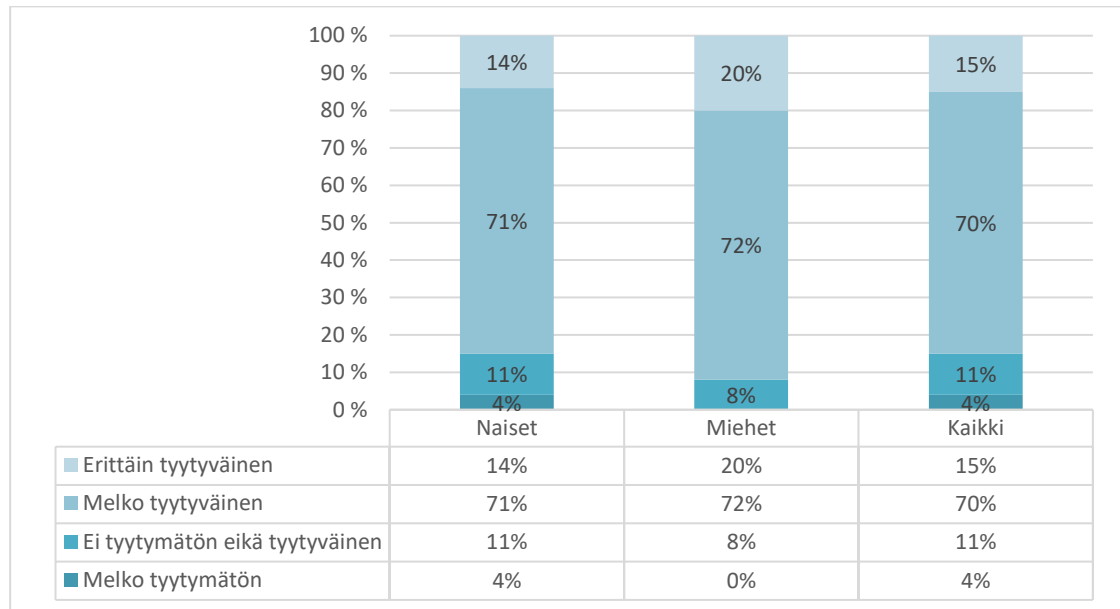
Kuvio 10. Vastaajien tyytyväisyys kykyyn selviytyä päivittäisistä toiminnoista

Liikunnallisten kurssien merkityksen päivittäisistä toiminnoista selviämiseen koki erittäin merkitykselliseksi 28 % vastaajista, melko merkitykselliseksi 53 % ja ei merkitykselliseksi eikä merkitysettömäksi 16 % kaikista vastaajista. Näissä kokemuksissa ei sukupuolten välillä ollut juurikaan eroavaisuuksia. (Kuvio 11.) Myös iso osa vastaajista (81 %) kokee liikuntakursseilla olevan merkitystä päivittäisistä toiminnoista selviämiseen.



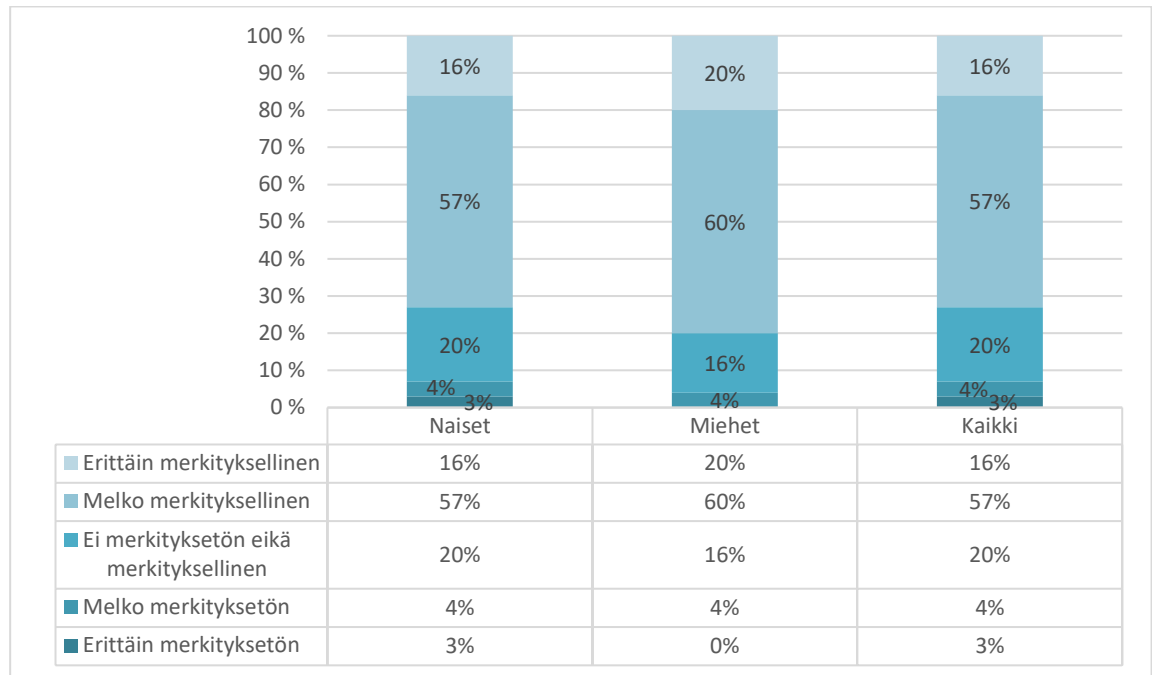
Kuvio 11. Liikunnallisten kurssien merkityksen kokemus päivittäisistä toiminnoista selviämiseen

Suurin osa vastaajista (85 %) kokee, että on jossain määrin tyytyväinen itseensä (Kuvio 12). Vain neljä prosenttia kaikista vastaajista koki olevansa melko tyytymätön itseensä ja tämä kokemus oli naisilla. Erittäin tyytymätön ei kokenut kukaan vastaajista olevansa. Miehistä hieman isompi osa suhteellisesti oli erittäin tyytyväinen itseensä, kuin naisista.



Kuvio 12. Vastaajien koettu tyytyväisyys itseensä

Myös itseensä tyytyväisyyteen olemiseen suurin osa (73 %) kaikista vastaajista koki liikuntakursseilla olevan vähintään jonkin verran merkitystä. Viidesosa kaikista vastaajista (20 %) ei kokenut merkitystä eikä merkityksettömyyttä liikuntakursseilla olevan asiaan. Miehistä hieman isompi osa koki liikuntakurssit erittäin merkitykselliseksi siihen, kuinka tyytyväisiä he olivat itseensä. Naisista 3 % koki liikuntakurssien olevan merkityksettömiä itseensä tyytyväisyyteen olemiseen. (Kuvio 13.)



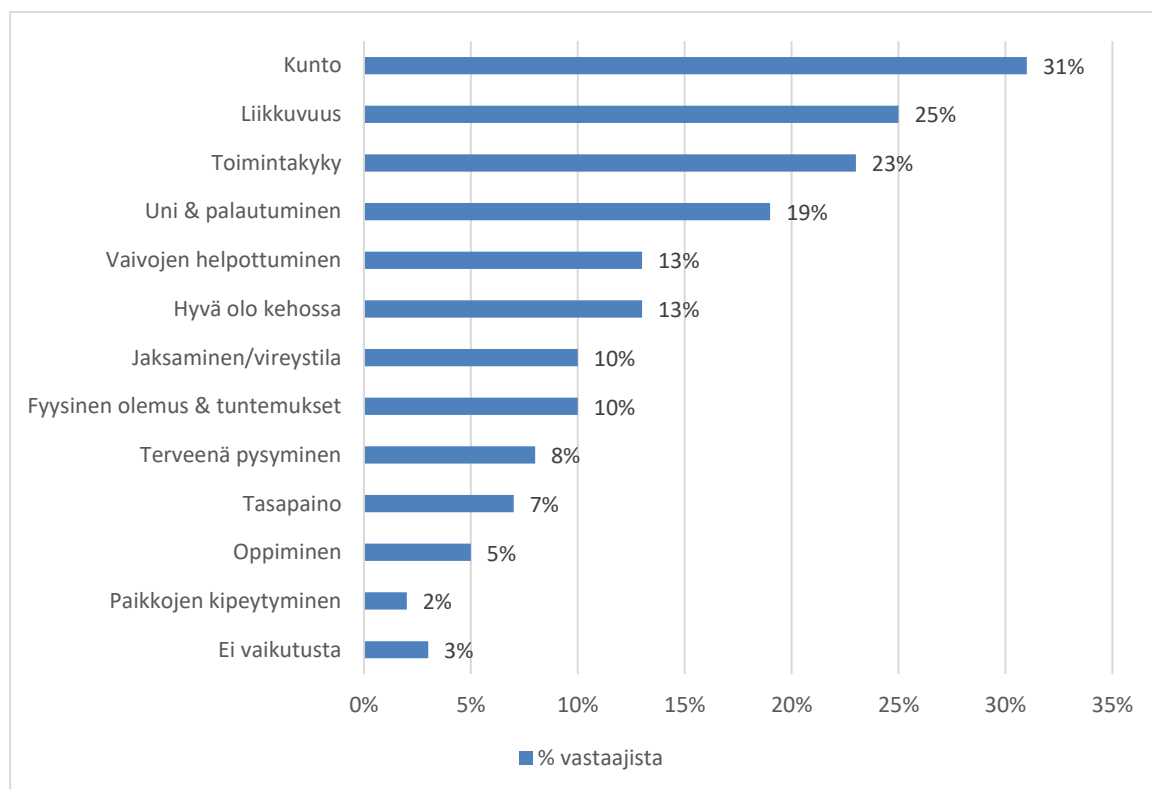
Kuvio 13. Liikuntakurssien merkitys koettuun tyytyväisyyteen itseensä

5.2 Liikuntakurssien koetut vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin

Fyysistä hyvinvointia tutkittiin avokysymyksellä ”Mitä vaikutuksia tai muutoksia olet kokenut fyysisessä hyvinvoinnissasi liikunnallisille kursseille osallistumisen seurauksena?” sekä kolmella asteikkoväittämällä. Kuviossa 14 on nähtävillä vastaajien (n=186) koetut vaikutukset liikuntakurssien yhteydestä fyysiseen hyvinvointiin. Useimmin (31 %) mainittiin kuntoon (kestävyyskunto 3 %, lihaskunto/-voima 11 % sekä ylipäätään kunto 17 %) koetut vaikutukset, jotka olivat joko kunnon ylläpitoa tai kasvua ja lisääntymistä. Seuraavaksi eniten koettiin liikkuvuuteen (25 %) sekä toimintakykyyn (23 %) liittyviä vaikutuksia, joiden jälkeen mainittiin useimmin uneen (19 %) liittyvät vaikutukset. 13 % vastaajista koki myös erilaisten vaivojen tai kiputilojen saavan helpotusta liikuntakursseilta.

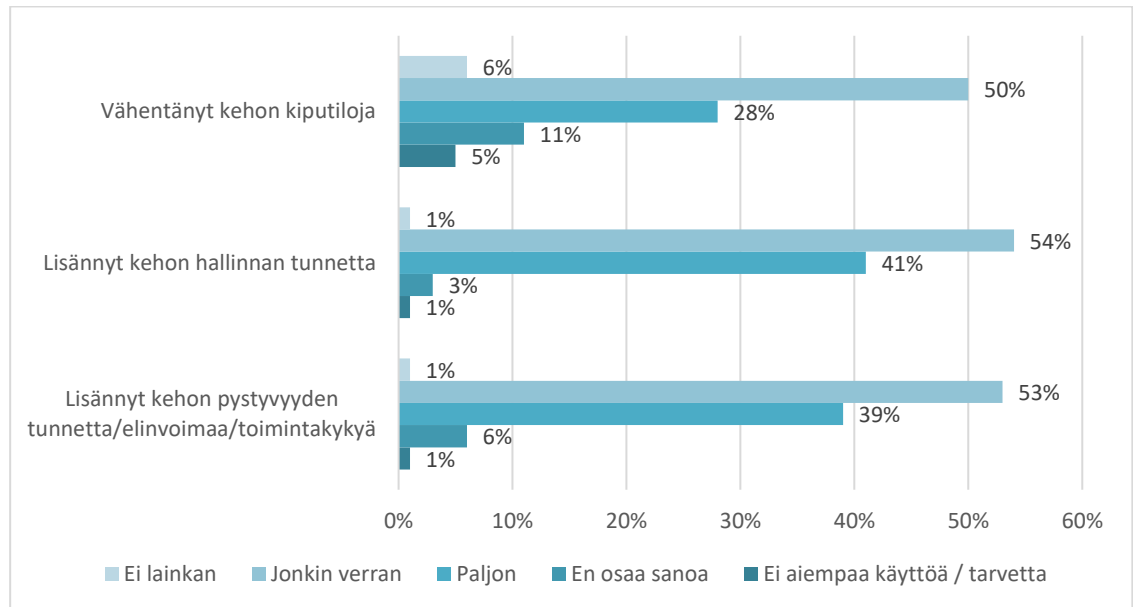
Kaikki edellä mainitut koetut vaikutukset olivat positiivisia vaikutuksia. Reilu viidennes (13 %) koki vaikutuksia kehon hyvinvointiin liittyen, sekä hyvänä, rentona tai rauhallisena olona kehossa. 10 % vastaajista mainitsi myös tässä kysymyksessä vaikutukset jaksamiseen tai vireystilaan. Viidennes (10 %) koki myös vaikutuksia fyysisessä olemuksessa tai kehon tuntemuksina. Tässä fyysisen hyvinvoinnin osa-alueessa oli kyselyn ainoat hyvinvointiin liittyvät negatiiviset vaikutukset, kun noin kaksi prosenttia vastaajista koki paikkojen kipeytyneen liikuntakurssien seurauksena.

Kyselylomakkeessa kysymyksen yhteydessä fyysisen hyvinvoinnin selkeyttämiseksi oli mainittu esimerkkeinä kehon tuntemukset, fyysinen toimintakyky, fyysinen terveydentila sekä uni.



Kuvio 14. Liikuntakurssien koetut vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin

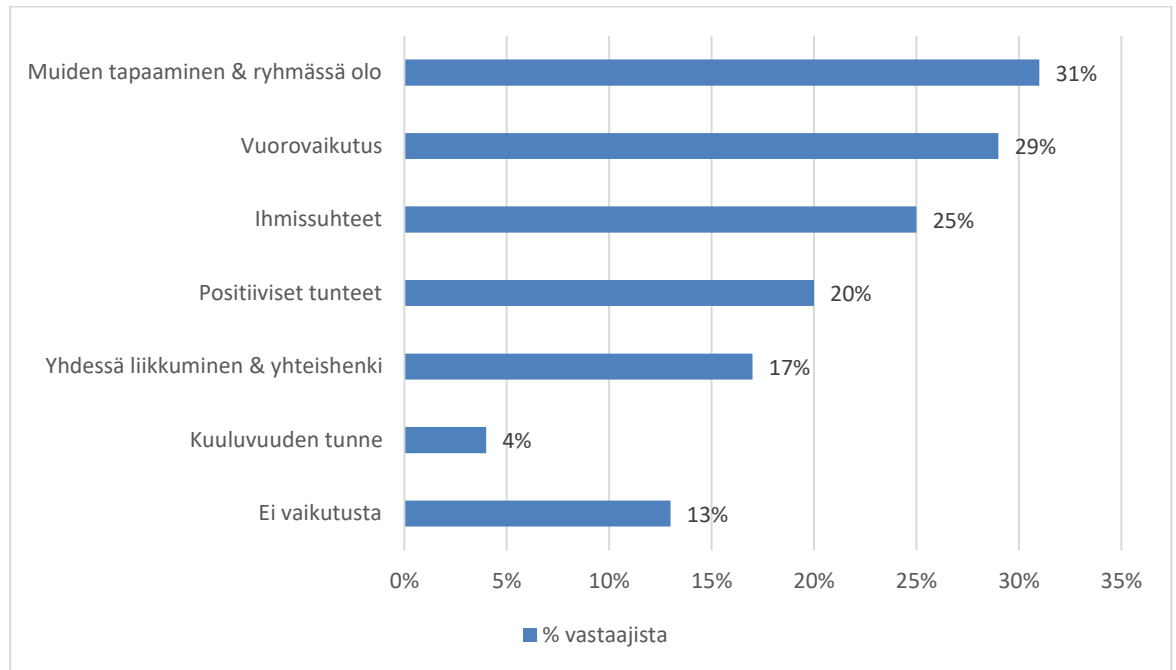
Kuviossa 15 on nähtävillä liikuntakurssien koettu yhteys kehoon. Vastauksista (n=221) nähdään, että kehon kiputilat olivat vähentyneet jonkin verran puolella (50 %) ja 28 %:lla vastaajista paljon. Kehon hallinnan tunteen lisääntymistä oli kokenut jonkun verran yli puolet (54 %) vastaajista ja paljon 41 % vastaajista. Yli puolet (53 %) vastaajista koki kehon pystyvyyden tunteen / elinvoiman / toimintakyvyn lisääntyneen jonkun verran ja 39 % koki lisääntyneen paljon, eli 92 % vastaajista koki tämän aiheen lisääntyneen vähintään jonkin verran. Näihin teemoihin liittyy myös moniväittämissä ollut kehon hallinnan tunne, jonka yli puolet (54 %) koki lisääntyneen jonkin verran ja vajaa puolet (41 %) koki lisääntyneen paljon.



Kuvio 15. Liikuntakurssien koettu yhteys kehoon

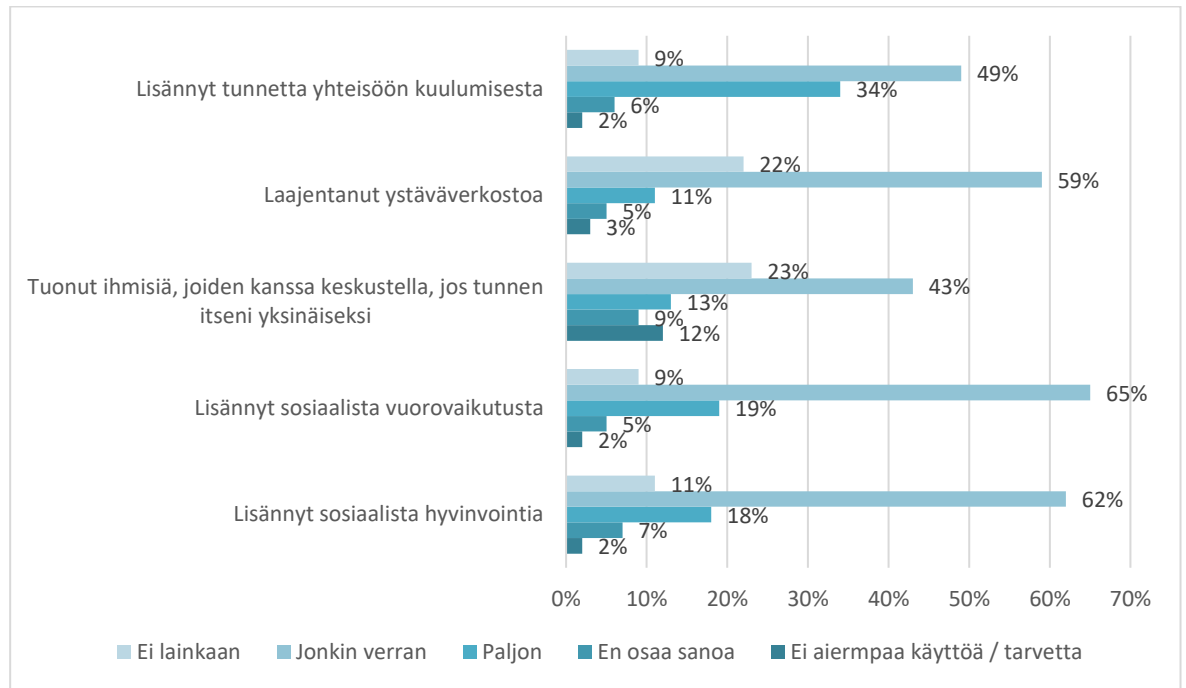
5.3 Liikuntakurssien koetut vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin

Sosiaalista hyvinvointia tutkittiin kysymällä ”*Millaisia vaikutuksia tai muutoksia olet huomannut sosiaalisessa hyvinvoinnissasi liikunnallisille kursseille osallistumisen seurauksena?*”, sekä muutamia asteikkoväittämin. Kuvio 16 havainnollistaa vastaajien (n=173) koettuja vaikutuksia liikuntakurssien yhteydestä sosiaaliseen hyvinvointiin. Vastausten ja teemojen yhdistelyn jälkeen isoimpana kategoriana esille nousi muiden tapaaminen sekä ryhmässä olo, jonka vajaa kolmannes (31 %) vastaajista mainitsi vastauksessaan. Heti sen perässä tulee vuorovaikutus (juttelu ja kuulumisten vaihto), jonka mainitsi 29 % vastaajista. Ihmissuhteet (ystävyyss- ja kaverisuhteet sekä tutut) eri muodoissaan (pysyminen, tutustuminen, muodostuminen, syventyminen) koki sosiaalisen hyvinvoinnin tekijäksi neljännes (25 %) vastaajista. Viidennes (20 %) mainitsi saavansa positiivisia tunteita kuten iloa ja piristystä sosiaalisista tilanteista itsessään. 17 % vastaajista koki ryhmässä liikkumisen sekä yhteishengen olevan positiivisia tekijöitä ja monesti kannustavan liikkumaan paremmin kuin yksin tehtäessä. Muutama vastaaja (4 %) mainitsi erikseen yhteenkuuluvuuden tunteen, joten se otettiin tähän tuloksiin omana kategorianaan. Mainittava osa vastaajista (13 %) ei ollut kokenut vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin.



Kuvio 16. Liikuntakurssien koetut vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin

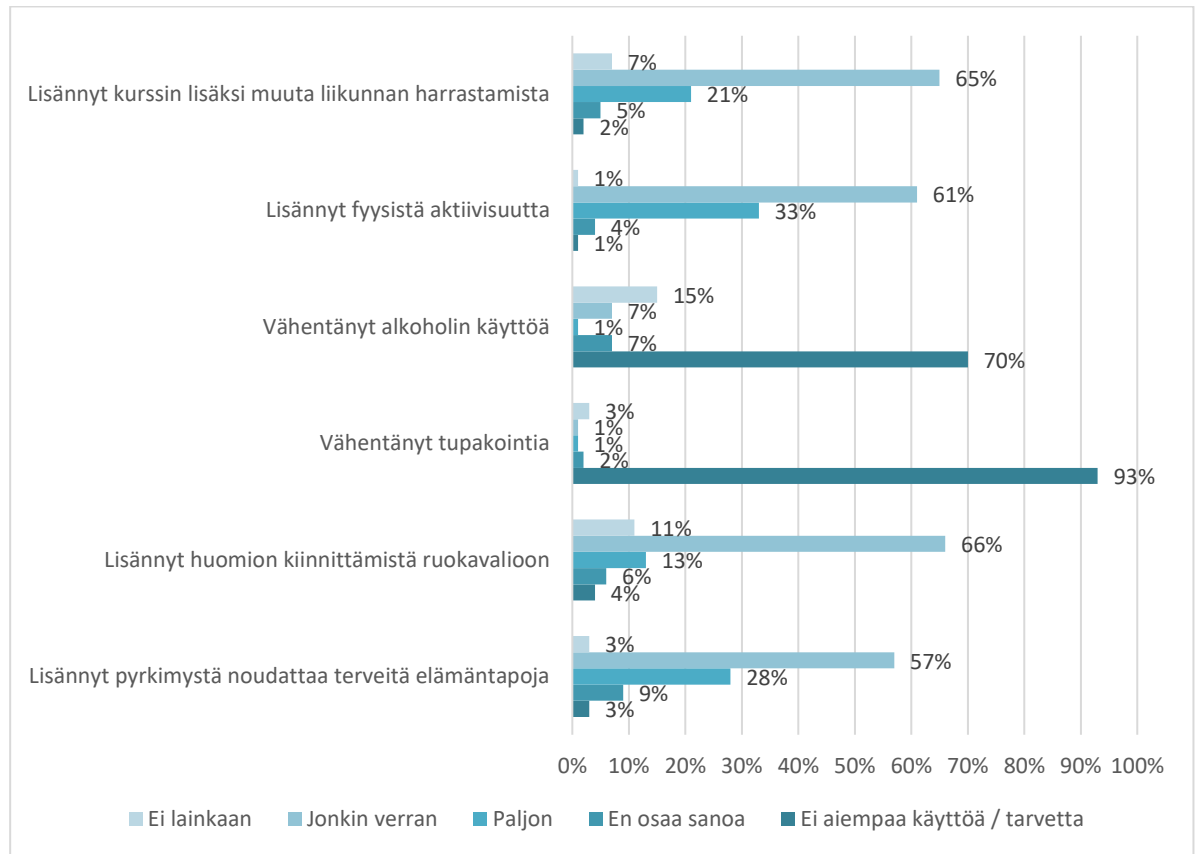
Kuvio 17 kuvaa vastaajien (n=221) kokemuksia liikuntakurssien yhteydestä sosiaalisuuteen asteikkoväittämillä. Yhteisöön kuulumisen tunteen lisääntymistä oli kokenut jonkin verran lähes puolet (49 %) vastaajista ja paljon 34 % vastaajista. Ystävöverkon laajentumista koki jonkin verran 59 % vastaajista, ei lainkaan 22 % ja paljon 11 % vastaajista. Yli puolet (56 %) koki saaneensa liikuntakursseilta elämäänsä ainakin jonkin verran ihmisiä, joiden kanssa keskustella, jos tuntee itsensä yksinäiseksi. Lähes neljännes (23 %) ei kokenut lainkaan saaneensa lisää sellaisia ihmisiä. Sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyi 65 %:lla vastaajista jonkin verran ja 19 %:lla paljon. Sosiaalisen hyvinvoinnin koki lisääntyneen vähintään jonkin verran 80 % vastaajista.



Kuvio 17. Liikuntakurssien koettu yhteys sosiaalisuuteen

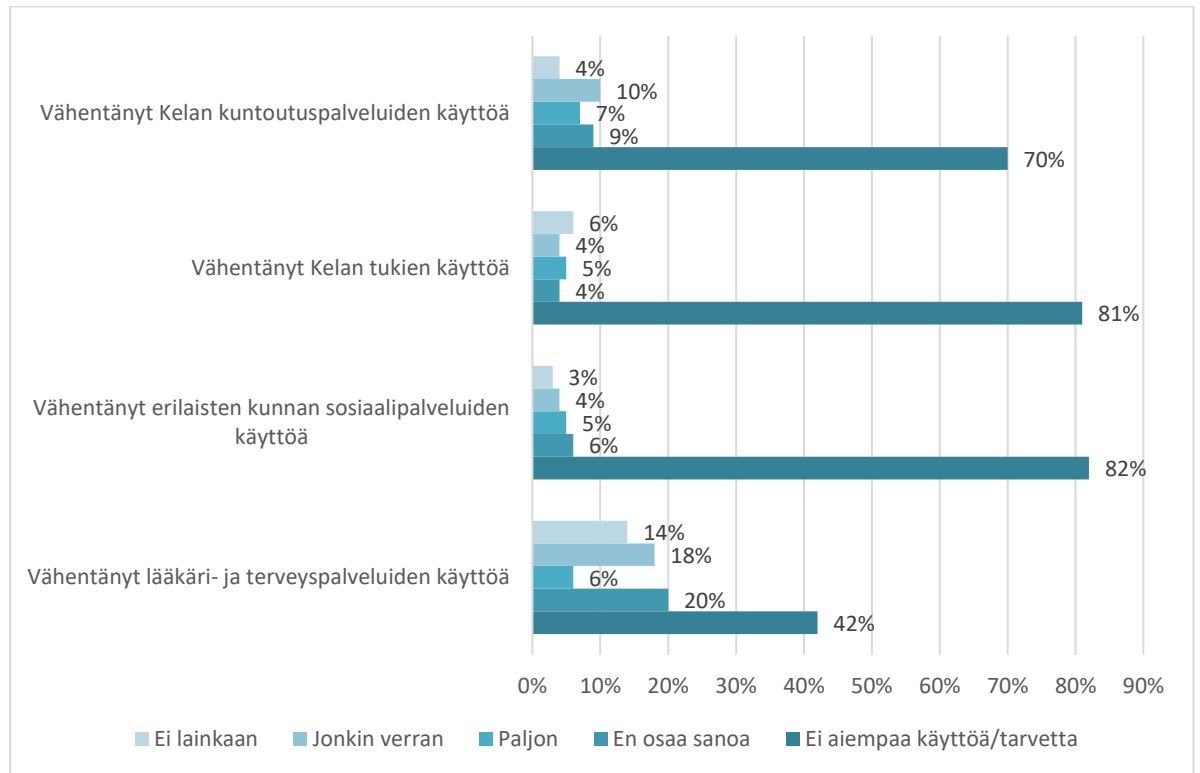
5.4 Liikuntakurssien koettu yhteys terveyskäyttäytymiseen

Terveyskäyttäytymistä tutkittiin kuudella asteikkoväittämällä. Kuvio 18 nähdään, että 86 % vastaajista (n=221) kokee liikunnallisille kurseille osallistumisen lisänneen myös muun liikunnan harrastamista joko jonkin verran tai paljon. Vastaajista 94 % kokee fyysisen aktiivisuuden lisääntyneen edes jonkin verran. Alkoholien käytön vähentymiselle ei ole ollut tarvetta tai alkoholia ei ollenkaan ole käyttänyt 70 % vastaajista. 15 %:lle alkoholien käyttö ei ole lainkaan vähentynyt ja 7 % vastaajista koki alkoholien käytön vähentyneen jonkun verran. Vastaajista 93 % joko ei ole tupakoinut ollenkaan tai ei ole kokenut tupakoinnin vähentämisen tarvetta.



Kuvio 18. Liikuntakurssien koettu yhteys terveyskäyttäytymiseen

Sosiaali- ja terveyspalveluista Kelan palveluille sekä sosiaalipalveluille ei alunperinkään suurimmalle osalle (70–82 %) vastaajista ollut käyttöä. Vajaa viidennes (18 %) koki lääkäri- ja terveyspalveluiden käytön vähentyneen jonkin verran liikuntakurssille osallistumisen seurauksena ja 14 % vastaajista ei kokenut niiden käytön lainkaan vähentyneen. 10 % vastaajista koki Kelan kuntoutuspalveluiden käytön vähentyneen jonkin verran liikunnallisille kursseille osallistumisen seurauksena ja 7 % paljon vähentyneen. Muut muutokset tässä osiossa olivat todella pieniä.



Kuvio 19. Liikuntakurssien vaikutus sosiaali- ja terveystieteiden palveluiden käyttöön

5.5 Liikuntakurssien hyödyt ja merkitykset

Liikuntakurssien yleistä merkitystä tutkittiin yleisten hyötyjen kysymisellä sekä Metafora -kysymyksellä. Metafora -kysymystä avattiin ohjeistuksessa Mannisen (2018) kyselyn mukaisesti seuraavasti: *"Metaforalla voidaan kuvailla esimerkiksi jonkun asian merkitystä. Esimerkiksi kesämökki voi olla toiselle henkilölle "pakopaikka" tai "henkireikä", mutta toinen henkilö kuvailisi sitä sanalla "pakkotyöleiri". Mieti, mikä merkitys tai rooli Jokihelmen opiston liikuntakurssilla/liikuntakurssilla on ollut sinulle. Millä metaforalla (kielikuvalla) kuvailisit sitä? Jatka alla olevaa lausetta. Voit lisäksi kirjoittaa perusteluja metaforallesi. Jatka lausetta: "Jokihelmen opiston liikuntakurssi(t) on elämässäni ollut minulle kuin..."*

Metaforat ilmaistiin vastauksissa joko yksittäisillä sanoilla tai pidemmällä lauseilla. Ilmaisuja tuli paljon (n=177) ja todella erilaisia, joten nämäkin vastaukset teemoiteltiin yhtenäisimmiksi kokonaisuuksiksi niiltä osin, joilta yhdistely onnistui ilman, että metaforan merkitys muuttui. Alla olevaan taulukkoon (taulukko 4) on koottu metaforat ja nimetty ne kategorioita parhaiten kuvaavan otsikon alle. Taulukossa on esitelty vain ne metaforakategoriat, joita yhdistelyn jälkeen oli mainittu viisi kertaa tai useammin.

Taulukko 4. Jokihelmen opiston liikuntakurssien merkitys metaforien avulla ilmaistuna

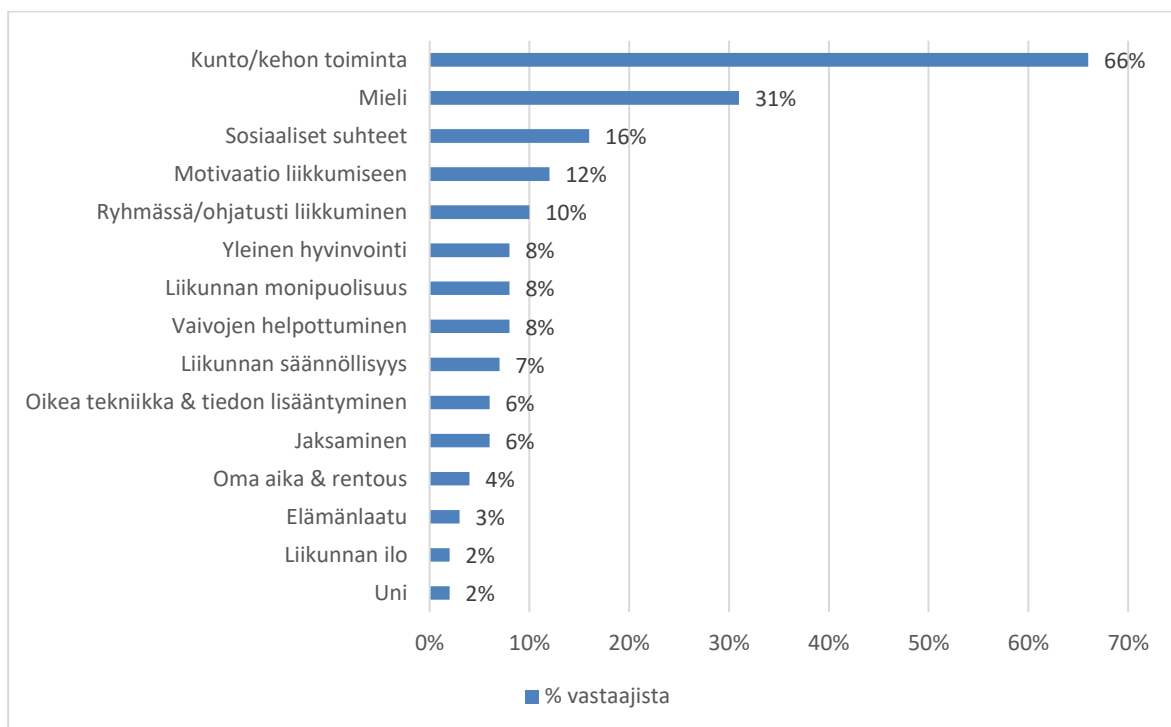
<p>Henkireikä n=23</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tärkeä henkireikä, vaikka aina ei jaksaisikaan lähte. Silti en helposti jää pois. •Viikon rytmittäjä ja kroppani henkireikä. •Yksi elämän henkireikä. •Henkireikä, jolloin on pakko lopettaa työt ajoissa, jotta ehtii kurssille. 	<p>Pirstitys n=18</p> <ul style="list-style-type: none"> •Pirstitys päivään. •Pirstystyriske ja hyvä tuki jatkaa liikunnallisia harrastuksia •Päivän pirstitys •Arjen •Pirstystyriske •Sokeri kahvissa, pirstystyriske kerran viikossa. 	<p>Loma n=15</p> <ul style="list-style-type: none"> •Irtautuminen arjesta •Jokaviikkoinen minilomailta vain itselleni •Keidas keskellä erämaata. Se tunne on aivan huikea, kun tunti on käyty •Keidas keskellä viikkoa •Keidas arjen erämaassa 	<p>Itselle hyvää n=11</p> <ul style="list-style-type: none"> •Rauhoittuminen arjen keskellä •Rauhoittumispaikka ja itsestä huolehtimisen paikka •Omaa aikaa •Terapiaa elämään •Hierojalla kävisi •Itseni arvostaminen 	<p>Tärkeä asia n=9</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tärkeitä •Mathava asia •Erittäin tärkeitä •Erittäin tärkeä merkitys •Tärkeä juttu, jota en jätä välistä •Mahtava asia •Tuntuu, että kaikesta selviää
<p>Valon pilkahdus n=11</p> <ul style="list-style-type: none"> •Auringonpaiste •Pilkahdus aurinkoa arjen keskellä •Auringon kurkistus pilven takaa sadepäivänä •Ilonpilkahdus •Ihanaa valoa ja auringonpaistetta normaaliin arjen aherrukseen •Päivänpaistetta pimeinä talvi-iltoina ja voimatuulahdus kevään koleina päivinä 	<p>Virkistävä n=12</p> <ul style="list-style-type: none"> •Virkistävä vesi •Virtaava vesi, johon on voinut aina heittäytyä virvoitelemaan •Vesipisara aavikolla •Virkistävä keidas kotiäidin arjessa •Virvoittaba pulahdus viileään veteen kuumana kesäpäivänä. 	<p>Miellyttävä tekeminen n=5</p> <ul style="list-style-type: none"> •Mukavaa harrastusta •Yhteinen harrastus tyttöjeni kanssa •Mukava harrastus josta on myös hyötyä •Mukava liikuntamuoto 	<p>Kohokohta n=9</p> <ul style="list-style-type: none"> •Liikuntatuokiot ovat päivän kohokohta •Yksi viikon kohokohta kun pääsee tuolijumppaan •Viikon liikunnallinen kohokohta •Voimaa antava hetki viikossani •Odotettu päivä 	<p>Hyvinvoinnin löytäminen n=5</p> <ul style="list-style-type: none"> •Avain parempaan hyvinvointiin •Elinvoimaa ja virkeyttä tukeva hetki, josta palaa aina kotiin tyytyväisenä siitä että tämäkin päivä on pelastettu sopivalla liikunta-annoksella ja voin olla ylpeä suorituksestani tällä iällä •Yksi henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lähde (kesämökki) •Ovi hyvään oloon •Avain hyvinvointiin

Koska metaforia oli hyvin erilaisia ja persoonallisia, eikä siten voitu oikeudenmukaisesti yhdistää keskenään, jäi metaforia runsaasti ilman kategorioita. Taulukossa 5 on vielä nostettuna muutamia yksittäisiä metaforia, jotka ilmaistiin persoonallisella tai kauniilla tavalla.

Taulukko 5. Liikuntakurssien merkitys ilmaistuna persoonallisilla metaforilla

<i>"Hyppy normaalista poikkeavaan"</i>	<i>"Pieni ilopilleri"</i>	<i>"Ystävä joka kulkee rinnalla"</i>	<i>"Uusi vaihde silmään."</i>	<i>"Nuoruusmuistoja"</i>
<i>"Tunnen että olen elossa"</i>	<i>"Kevätsade ja hiirenkorvat..."</i>	<i>"Tappi soutuveineessä"</i>	<i>"Hyvät bileet heti maanantaina"</i>	<i>"Uuden minän tuleminen"</i>
<i>"Elämän eliksiiriä"</i>	<i>"Metsästä löydetty hyvä marjapaikka"</i>	<i>"Porkkana jänikselle"</i>	<i>"Mummon olohuone. Saa olla sellainen kuin on, osallistua sen minkä pysyy ja silti olla täysillä ryhmän mukana."</i>	<i>"Hyvä ystävä jonka luo aina palata"</i>

Avoimeen kysymykseen liikuntakurssien hyödyistä vastasi 199 opiskelijaa. Ylivoimaisesti eniten (66 %) koettiin hyötyjä kuntoon ja kehon toimintaan liittyen (kuviokuva 20). Toiseksi eniten koettiin hyötyjä mieleen, kun vajaa kolmannes (31 %) vastasi kokeneensa siihen liittyviä hyötyjä. 16 % koki saavansa sosiaalisia suhteita ja 13 % motivaatiota liikkumiseen. Liikuntakurssien koettiin tuovan niin henkisiä, fyysisiä, kuin tiedollisia ja taidollisia hyötyjä.



Kuvio 20. Liikuntakurssien koetut hyödyt

6 Johtopäätökset

Kaikkiin tämän tutkimuksen hyvinvoinnin osa-alueisiin ja tutkimusongelmiin (henkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi, terveyskäyttäytyminen sekä hyödyt) koettiin olevan liikuntakursseilla merkitystä. Merkitystä koettiin muun muassa kykyyn selviytyä päivittäisistä toiminnoista, tyytyväisyyteen itseensä, elämäntapoihin, kehon ja mielen hyvinvointiin, itseluottamukseen, onnistumisiin, sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen ja hyvinvointiin. Metaforista nousee esille Jokihelmen opiston liikuntakursseilla olevan iso ja positiivinen merkitys suurelle osalle kurssilaisista – niin henkisesti kuin fyysisesti. Seuraavissa alaluvuissa on koottu johtopäätöksiä tutkimusongelmittain.

Yleisesti ottaen muun muassa liikuntakurssien merkityksestä päivittäisistä toiminnoista selviämiseen koki jollakin tasolla merkittäväksi 81 % vastaajista (53 % melko merkitykselliseksi ja 28 % erittäin merkitykselliseksi). Tämä tulee ilmi myös sanallisista vastauksista, kun liikuntakurssien vaikutuksista henkiseen jaksamiseen koki lähes puolet (47 %) vastaajista, virkeyteen hieman yli neljäsosa (26 %) vastaajista, sekä fyysiseen toimintakykyyn vajaa neljännes (23 %) vastaajista. Henkinen jaksaminen ja fyysinen toimintakyky ovatkin avainasemassa arkisessa touhuamisessa ja näitä asioita Jokihelmen liikuntakurssien opiskelijat kokivat saavansa kursseilta elämäänsä.

6.1 Henkinen hyvinvointi

Vastauksista nähdään, että Jokihelmen opiston liikunnalliset kurssit tuovat aikuisopiskelijoille paljon erilaisia henkisen hyvinvoinnin vaikutuksia. Kaikki vastaajien (n= 188) koetut vaikutukset olivat positiivisia vaikutuksia (esimerkiksi ”*vaikuttaa myönteisesti mielialaan*”, ”*mieli virkistyy*”, ”*Elämäntaaju ja jaksaminen ovat hieman parantuneet.*”, ”*Virkeämpi olotila*”), joten voidaan puhua hyödyistä. Moni opiskelija kokee saavansa useita erilaisia hyötyjä, joista henkinen jaksaminen koetaan selvästi useimmiten (47 %) henkisen hyvinvoinnin hyötynä. Liikunnallisilla kursseilla koettiin yleisesti olevan merkitystä itseensä tyytyväisyyteen olemiseen (73 %) ja minäpystyvyyden tunteen lisääntymistä koettiin vähintään jonkin verran liikunnallisten kurssien seurauksena (89 % vastaajista). Avovastauksissa 11 % vastaajista koki liikunnallisten kurssien vaikuttaneen positiivisesti itseluottamukseen ja itsetuntoon ja 10 % mainitsi kokeneensa onnistumisen ja ilon tunteita. Asteikkoväittämässä peräti 94 % koki saaneensa onnistumisen tunteita liikunnallisilta kursseilta.

Mainituista kategorioista tulee huomioida, että kysymyksen yhteydessä oli annettu esimerkkejä selkeyttämään, mitä henkinen hyvinvointi voi pitää sisällään. Näitä esimerkkejä olivat juuri mieli,

itseluottamus, itsetuntemus, elämänlaatu sekä jaksaminen. Nämä ovat osaltaan saattaneet johdatella vastaajaa sanoittamaan ja poimimaan itseään parhaiten kuvaavan vaikutuksen. Toki jokainen on itse valinnut kokemuksista sen tai ne, mitkä on oikeasti kokenut itseään kuvaaviksi, eikä mainituista esimerkeistä ollut pakko valita.

Henkiseen hyvinvointiin koetaan liikunnallisilla kursseilla olevan monia vaikutuksia. Näiden positiivisten ja isojenkin vaikutusten perustella Jokihelmen opiston liikuntakursseilla on tärkeä merkitys aikuisopiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin. Onkin tärkeää, että Jokihelmen opisto tarjoaa jatkossakin liikuntakursseja jokaisen kunnan alueella.

6.2 Fyysinen hyvinvointi

Vastaajista (n= 186) 95 % koki positiivisia vaikutuksia fyysisessä hyvinvoinnissa liikuntakurssien seurauksena, joten myös tässä yhteydessä voidaan yleisesti ottaen puhua koetuista hyödyistä. Vastaajista yhteensä jopa 78 %:lla kehon kiputiloissa koettiin vähentymistä. Myös muut kehon tuntemukset kuten kehon hallinta, kehon pystyvyyden tunne, toimintakyky sekä kunto ja liikkuvuus lisääntyivät monella vastaajalla. Osa vastaajista (8 %) koki myös terveydentilan paremmaksi ja kokevansa sairastavan vähemmän liikkumisen seurauksena.

Viidellä prosentilla vastaajista kokemukset eivät olleet hyötyjä, kun 3 % vastaajista ei kokenut lainkaan vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiinsa ja 2 % vastaajista oli kokenut negatiivisia vaikutuksia, kun kehoon oli tullut kipuja liikuntakurssin seurauksena. Osalla tämä johtui siitä, kun lihaksiin tulee erilaista räsitusta ja luonnollisesti sen seurauksena lihakset menevät jumiin tai kipeiksi, esimerkiksi

”Kerran viikossa on liian harvoin. Paikat tahtoo kipeytyä joka kerta”.

Osalla puolestaan jo olemassa olevat vaivat saattoivat pahentua liikunnan seurauksena, esimerkiksi:

”Riippuu kurssin sisällöstä, jos räsitus on ollut sopiva, olen kokenut erityisesti fyysisen toimintakyvyn paranevan, mutta jos on ollut liian rankkaa niin on käynyt päinvastoin ja olen joutunut esim. käyttämään särkylääkkeitä seuraavana päivänä.”).

Liikuntakursseilla on myös fyysiseen hyvinvointiin useita positiivisia vaikutuksia, joten kursseilla on iso merkitys fyysiseenkin hyvinvointiin. Sen seurauksena kurssien jatkuva olemassaolo ja tarjonta on tärkeää. Tähän liittyen myös palautteessa oli pari mainintaa:

”Meitä liikuntakursseja tarvitsevia on. On hyvä, että kursseja on erilaisia, jotka sopivat eri kuntoisille.

”Aikaisemmin osallistuin keskimäärin viiteen kurssiin viikossa, mutta nyt ei korona-aikana. Liikunta on lääke kaikenlaiseen hyvinvointiin.”

6.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Vastaajista (n=173) 87 % koki liikuntakursseilla olevan positiivisia vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin. Avovastauksissa eniten esille nousivat vaikutukset ryhmässä olemisesta ja muiden tapaamisesta. Vuorovaikutus kuten juttelu ja kuulumisten vaihto koettiin tärkeäksi.

13 % vastaajista ei ollut omien sanojensa mukaan kokenut vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiinsa liikunnallisilta kursseilta. Tämä nähdään myös monivalintaväittämässä, missä on isoimmat osuudet *”ei lainkaan”* -vastauksia kaikista monivalintaväittämien kategorioista. Isoista *”ei lainkaan”* -vastausmääristä huolimatta samaan aikaan oli koettu sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymistä jonkin verran kaikilla asteikkoväittämien osa-alueilla 43–65 %:lla vastaajista. Puolestaan taas *”paljon”* -vastauksia oli suhteellisesti vähemmän verrattuna muiden hyvinvoinnin osa-alueiden tuloksiin.

Sosiaalisessa hyvinvoinnissa ei koeta liikunnallisilla kursseilla olevan niin isoja vaikutuksia hyvinvointiin kuin muilla tässä tutkimuksessa mukana olleilla hyvinvoinnin osa-alueilla. Jokihelmen opiston liikunnalliset kurssit tuovat sosiaalista hyvinvointia useimmiten muiden tapaamisen sekä ryhmässä olon ja ihmissuhteiden kautta. Yhdessä liikkuminen ja sen tuoma kannustus, motivaatio sekä yhteishenki ovat monelle merkittävä osa liikuntakursseja. Alla muutama esimerkki ryhmässä liikkumisen sekä sosiaalisuuden koetuista vaikutuksista.

”On mukava liikkua porukalla, yksin ei tulisi liikuttua yhtä säännöllisesti.”

”Mieliala kohoaa kun saa treenata muiden kanssa, lisäksi muiden kanssa treenatessa laittaa itsensä paremmin likoon mitä yksin treenatessa.”

” Ryhmässä tulee tehtyä raskaat kun harjoitteet ehkä paremmin kuin jos tekisi yksin. Kaiveria on helppo stempata.”

” Meillä on jo useamman vuosikymmen ollut tietty porukka, joka käy ahkerasti kansalaisopiston kursseilla. On aina kiva nähdä muita ja vaihtaa kuulumisia, vaikka muuten emme välttämättä olsii vapaaajalla tekemisissä.”

Tuloksista voidaan päätellä ryhmäliikunnan, jota Jokihelmen opiston kurssit tarjoavat, olevan kannustava ja hyvinvointia tukeva asia. Näin ollen myös sosiaaliseen hyvinvointiin on liikuntakursseilla merkitystä.

6.4 Terveyskäyttäytyminen

Liikuntakursseille osallistumisen koettiin lisäävän huomion kiinnittämistä ruokavalioon (79 %), terveiden elämäntapojen noudattamista (85 %) sekä muun liikunnan (86 %) ja fyysisen aktiivisuuden (94 %) lisääntymistä. Kuten fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin vaikutuksissa tuli ilmi energian ja jaksamisen lisääntyminen, vaikuttaa se todennäköisesti myös muuhun liikunnalliseen tekemiseen sekä fyysisen aktiivisuuden kasvuun. Sosiaali- ja terveystalouden käyttöön ei suurimmalla osalla ollut aiempaan käyttöä, joten tässä osiossa ei muutoksia ja vaikutuksia juurikaan koettu. Isoimmat koetut vaikutukset olivat Kelan kuntoutuspalveluiden käytössä ja lääkäri- ja terveystalouden käytössä, kun alle viidennes (18 %) oli kokenut lääkäri- ja terveystalouden käytön vähentyneen jonkin verran ja 10 % Kelan kuntoutuspalveluiden vähentyneen jonkin verran.

Tässä hyvinvoinnin osa-alueessa oli isoimmat osuudet ei aiempaa käyttöä/tarvetta -vaihtoehdoissa, kun vastaajista terveystalouttamiseen liittyen 70 % valitsi kyseisen vastausvaihtoehdon alkoholin vähentämiseen liittyen ja 93 % tupakoinnin vähentämiseen liittyen, sekä sosiaali- ja terveystalouden käyttöön liittyen valitsi 70 % Kelan kuntoutuspalveluiden käytön osalta, 81 % Kelan tukien käytön osalta, 82 % kunnan sosiaalipalveluiden osalta ja 42 % lääkäri- ja terveystalouden osalta. Nämä tulokset voivat osoittaa, että kansalaisopiston liikuntakursseilla opiskelevat eivät ole välttämättä huonossa asemassa terveys- ja taloudellisen aseman näkökulmasta, kun erilaisia sosiaali- ja terveystaloutteita ei yleisesti ottaen tarvita.

Terveyskäyttäytymiseen liikuntakursseilla on jonkin verran merkitystä kurssien lisätessä fyysistä aktiivisuutta ja muun liikunnan harrastamista, sekä lisäämällä huomion kiinnittämistä ruokavalioon ja terveisiin elämäntapoihin. Hieman merkitystä on myös lääkäri- ja terveyspalveluiden käytön vähentämiseen.

6.5 Hyödyt ja merkitykset

Liikuntakursseilla koettiin olevan monia erilaisia hyötyjä opiskelijoille. Hyödyissä mainittiin samanlaisia kokemuksia, kuin fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kysymyksissä. Luonnollisesti yleisimmät hyödyt liittyivät fyysisiin kokemuksiin, eli kehoon ja sen toimintaan kuten toimintakykyyn, kuntoon sekä liikkuvuuteen. Tämän jälkeen useimmin koettiin hyödyt mieleen, kuten virkeyteen, mielialaan ja mielen piristymiseen.

Kehon ja mielen lisäksi hyödyissä korostuivat muun muassa ryhmän merkitys liikkumisessa, sen voimassa ja kannustamisessa tekemään vähän enemmän ja oman parhaansa. Myös ohjatussa liikunnassa tulee tehtyä ja liikuttua, kun yksinollessa ei tulisi. Liikunnallisilla kursseilla koettiin olevan merkitystä motivaatioon liikkua, kun on ilmoittautunut kurssille, tulee sinne (liikuntaan) lähdettyä. Kurssien koettiin olevan hyödyksi tuomalla liikunnan säännöllisyyttä sekä monipuolisuutta. Myös tässä kysymyksessä hyödyiksi koettiin vaivojen ja kiputilojen vähentyminen. Muutamat kokivat hyödyiksi tiedollisen merkityksen oppiessaan tekniikoita ja saadessaan ideoita omatoimiseen treenaamiseen.

Metafora -osiolla kysyttäessä liikuntakursseilla on merkittävä merkitys opiskelijoille ja heidän hyvinvointiinsa. Kurssit koettiin virkistävänä, kohokohtina, valon pilkahduksina, henkireikänä, erilaisina lomavertauksina sekä yksinkertaisesti tärkeinä. Merkitystä koettiin myös muun muassa kuvailemalla liikuntakurssien olevan *”avain parempaan hyvinvointiin”*.

Liikuntakursseilla on monia hyötyjä iso merkitys opiskelijoiden hyvinvointiin. Avoimen kysymyksen sekä metaforien lisäksi kurssien merkitys nousi myös esiin palautteista:

”Liikuntakursseja tulee jatkossakin tarjota”

”Kiitos mukavasta kurssista. Toivottavasti syksyllä taas jatketaan.”

”Kurssien merkitys on suuri joten niitä vetävät ohjaajat ovat opistolle kullannarvoisia ja heistä kannattaa pitää kiinni.”

” Korona ja oma loukkaantuminen aiheuttaneet vaikeuksia osallistumiseen, mutta kurssit ovat todella tärkeitä varsinkin pieneillä paikkakunnilla asuville, joilla ei ole mahdollisuutta kulkea (yleisiä kulkuneuvoja) kauemmas harrastamaan. Koko sydämestäni toivon että Jo-kihelmen opisto pystyy jatkossakin tarjoamaan monipuolisia liikuntakursseja koko toiminta-alueellaan!”

7 Pohdinta

Tämän tutkimuksen aihe oli selvittää Jokihelmen opiston liikuntakurssien merkitystä aikuisopiskelijoiden hyvinvointiin. Jokihelmen opistossa kevätlukukaudella 2022 kaikilla kursseilla oli yhteensä 2251 eri opiskelijaa. Kaikki liikuntakurssien osallistujat muodostavat perusjoukon ja heitä oli 697. Otos oli 624, sillä kaikilla opiskelijoilla ei ollut sähköpostiosoitetta, johon kyselyn pystyi lähettämään. Yleensä sähköisissä kyselyissä, jotka lähetetään sähköpostin kautta, vastaajien osuus on noin 10 % (Kananen 2009, 267). Tämä luku olisi tämän tutkimuksen osalta ollut noin 62 vastaajaa. Kyselyyn vastanneita oli kuitenkin 221, jolloin vastausprosentti oli noin 35 %.

7.1 Reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen luotettavuuteen ja laatuun tulee kiinnittää jo heti alussa huomiota (Kananen 2015, 338). Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että mittaustulokset on toistettavissa, eli tuloksista ei tule satumanvaraisia. Validiteetti puolestaan tarkoittaa sitä, että valituilla menetelmillä ja mittareilla mitataan haluttua asiaa tai ilmiötä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231.) Tässä tutkimuksessa on käytetty aiemmissa tutkimuksissa (Manninen 2018 ja Manninen ym. 2019) käytettyjä ja toimiviksi todettuja kysymyksiä ja mittareita aineiston keruuseen tutkimuksen aihealueeseen liittyen. Kansalaisopiston tuottamia hyvinvointihyötyjä opiskelijoille on tutkittu pohjana käytetyissä tutkimuksissa, joten siellä käytetyt mittarit ja aineistonkeruumenetelmät ovat myös hyvinvointiin liittyviä. Näin ollen hyvinvointiin liittyvät käsitteet on jo aiemmin muodostettu muuttujiksi, ja validiteetti ja reliabiliteetti voidaan mahdollistaa näin, kun mittarit ovat jo aiemmin testattuja ja käytettyjä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152-153).

Keskeisten käsitteiden määrittäminen on osa opinnäytetyötä (Kananen 2015, 346). Tämän opinnäytetyön kannalta merkittävimmät käsitteet on määritelty luvussa 2. Tutkimus kohdistui aikuisiin Jokihelmen opiston liikuntakurssien opiskelijoihin. Hyvinvoinnin vaikutusten tulosta ei voida yleistää kaikkiin kansalaisopiston kurssien opiskelijoihin, sillä liikunta on itsessään isolta osalta hyvinvointiin vaikuttava tekijä.

Tutkimuksen ratkaisut tulee olla perusteltuja (Kananen 2015, 343). Tässä tutkimuksessa aineistonkeruun kysymykset ja mittarit on valittu sekä perusteltu pitkälti sen mukaan, millaisia ne ovat aiemmissa Mannisen (2018) sekä Mannisen ym. (2019) tutkimuksissa myös olleet, joten ne ovat pääosin jo aiemmin testattuja.

Tutkimuksen mittarin esitestaaminen on tärkeää ennen varsinaista tutkimuksen tekoa, etenkin uusilla mittareilla (Kankkunen & Vehviläinen-Juntunen 2009, 154). Tämän tutkimuksen mittarit eivät olleet kokonaan uusia, sillä siellä oli osa aiemmin mainituista kyselyistä lainattuja ja osa itse lisättyjä näistä kahdesta eri tutkimuksesta yhdistettyjä mittareita. Kyselyn esitestaus tehtiin opin- näytetyön tekijän saman vuosiluokan kurssikavereille. Esitestauksesta saadun palautteen mukaan tehtiin tarvittavat muutokset ennen kohderyhmälle lähettämistä.

Pohja tutkimuksen luotettavuudelle on sisältövaliditeetti, johon muun muassa liittyy oikean mit- tarin valitseminen sekä onko mittari sellainen, joka mittaa haluttua asiaa (Kankkunen & Vehviläi- nen-Juntunen 2009, 153). Tässä työssä tarkoituksena oli selvittää, onko kansalaisopiston liikunta- kurssille osallistumisella ollut merkitystä aikuisopiskelijoiden hyvinvointiin. Kyselyssä on useita kysymyksiä hyvinvointiin ja sen eri osa-alueisiin liittyen sekä avoimina vastauksina että asteikko- väittäminä. Kyselyssä painotettiin parin kysymyksen kohdalla, onko nimenomaan liikuntakurssilla ollut merkitystä kyseiseen asiaan. Esimerkiksi kysymyksen *”Kuinka tyytyväinen olet kykyysi selviy- tyä päivittäisistä toiminnoista?”* jälkeen oli kysymys, jossa kysyttiin liikuntakurssille osallistumisen merkitystä kykyyn selviytyä päivittäisistä toiminnoista.

Onnistuneeseen tutkimukseen vaaditaan, että vastaajat ovat ymmärtäneet kysymykset samoin, kun itse kyselyn laatija on ajatellut. Tätä edesauttaa tässä työssä paljon se, että lähes kaikki kysy- mykset oli jo aiemmin testattu ja käytetty. Mitä isompi vastaajajoukko on, sitä paremman yleis- käsityksen kurssien merkityksestä saa. Tähän tutkimukseen osallistui 221 henkilö, joka on yli kol- mannes (35 %) Jokihelmen opiston alueella liikuntakursseilla opiskelevista aikuisista, joilla on sähköpostiosoite. Joitakin muutoksia esimerkiksi kyselylomakkeeseen tulisi tehdä, jotta tuloksista saataisiin vielä tarkempia ja luotettavampia. Näistä on kerrottu Oppiminen ja ammatillinen kehiti- tyminen -alaluvussa.

7.2 Palaute aiempaan tietoon

Tämän tutkimuksen tuloksissa on paljon samankaltaisuuksia kuin aiemmin tehdyissä vastaavissa tutkimuksissa. Mannisen (2018, 11) tutkimuksessa tutkittiin miksi ja mitä aikuisopiskelijat opiske- levat työväen- ja kansalaisopistoissa sekä mitä hyötyjä [kaikenlaisille] kursseille osallistumisesta tulee niin opiskelijoille itselleen kuin yhteiskunnalle. Mannisen ym. (2019, 4–5) tutkimuksessa tut- kittiin Joensuun seudun kansalaisopistossa opiskelun tuomia hyötyjä, kuten osaaminen sekä hy-

vinvointi. Lisäksi tutkittiin kyseisten hyötyjen mahdollisia vaikutuksia taloudellisesta näkökulmasta opiskelijalle sekä kunnalle ja opiston alueelle. Tässä opinnäytetyössä puolestaan tutkittiin kohdennetusti kansalaisopiston (Jokihelmen opiston) liikuntakurssien merkitystä aikuisopiskelijoiden hyvinvointiin. Koetut vaikutukset pääsääntöisesti positiivisia vaikutuksia, jolloin lopputulemana voidaan myös puhua hyödyistä. Lisäksi merkitystä koettiin monella osa-alueella, niin henkisesti, fyysisellä, sosiaalisella kuin tiedollisella puolella.

Vaikka Mannisen (2018, 111) tutkimuksessa tutkittiin laajasti erilaisia hyötyjä, myös siellä opiskelijoiden vastauksissa hyvinvointiteema mainittiin 85 kertaa. Samaisessa tutkimuksessa saatiin tuloksista selville myös liikuntakurssien vaikutuksista, ja positiivisia vaikutuksia ilmeni niin vastaajien henkisessä kuin fyysisessä hyvinvoinnissa. Kyseisen tutkimuksen liikunnallisten kurssien vaikutukset olivat muun muassa suoria vaikutuksia fyysisen hyvinvoinnin suhteen, sekä henkisen hyvinvoinnin puolelta suoria muun muassa tunnin jälkeisen mielihyvän myötä ja välillisiä muun muassa onnistumisten sekä sosiaalisuuden ja vuorovaikutuksen suhteen. (Manninen 2018, 117–118)

Myös Mannisen ym. (2019, 79, 85) tutkimuksessa opiskelijat kokivat saaneensa liikunta- ja terveyshyötyjä kokiessaan niin fyysisen kuin henkisen hyvinvoinnin hyötyjä sekä hyötyjä terveystäytymiseen. Molemmissa taustatutkimuksissa terveystäytymiseen kansalaisopiston kurssit olivat myös vaikuttaneet positiivisesti, niin elämäntapoihin, ruokavalioon kuin onnellisuuden tunteeseen (Manninen 2018, 76, 117–118, Manninen ym. 2019, 79, 85). Myös sosiaalisuuteen liittyviä hyötyjä on koettu, esimerkiksi vuorovaikutusta ja uusia ystäviä (Manninen 2018, 112, 117). Samoja tuloksia on myös tässä opinnäytetyössä nähtävissä. Lisäksi aiemmissa tutkimuksissa identiteettipääomaan sisältyvään minäpystyvyyteen koettiin myös hyötyjä, kun muun muassa itsetuottamus ja minätuntemus koettiin kehittyvän (Manninen 2018, 63; Manninen ym. 2019, 61). Myös tässä opinnäytetyössä minä pystyn -tunteen sekä itsetuottamuksen koettiin lisääntyvän liikuntakursseille osallistumisen seurauksena.

Henkisen hyvinvoinnin hyötyjä molemmissa pohjatutkimuksissa (Manninen 2018, 74; Manninen ym. 2019, 79) tutkimuksessa koettiin esimerkiksi niin arjessa kuin työssäkin jaksaminen, mielihyvä, selviytymisen tunne sekä elämänlaatu. Myös tämän opinnäytetyön tutkimuksessa koettiin merkitystä jaksamisessa arjessa sekä työssä, mielihyvässä sekä elämänlaadussa. Fyysisen hyvinvoinnin hyötyjä etenkin liikuntakursseille osallistuneille oli myös Mannisen (2018, 74–75) tutkimuksessa koettu. Tässä opinnäytetyössä fyysisen hyvinvoinnin vaikutukset oli koettu laajemmin, juuri siitä syystä, kun kohderyhmänä oli liikuntakurssien opiskelijat.

Kuten molemmissa pohjatutkimuksissa (Manninen 2018, 66–69; Manninen ym. 2019, 85) myös tämän opinnäytetyön tuloksissa havaittiin sosiaalisuuden ja etenkin siihen liittyvien ystävyys- ja kaverisuhteiden, ryhmässä toimisen sekä vuorovaikutuksen tuomia hyötyjä ja merkitystä.

7.3 Oppiminen ja ammatillinen kehittyminen

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä terveys ovat itseäni kiinnostavia aiheita. Näihin aiheisiin haluan tulevaisuudessa työnikin liittyvän. Ohjaan Jokihelmen opistolla liikuntakursseja, joten sitä kautta tuli myös idea ja kiinnostus yhdistää ympäristö ja toimeksiantaja tähän opinnäytetyöhön.

Tämän opinnäytetyön myötä osaamiseni kehittyi muun muassa oppimalla yhden tavan tehdä tutkimuksellista työtä. Vastausten lukeminen ja tulkitseminen oli mielenkiintoista ja antoisaa. Vastaajien kokemukset syvensivät entisestään aiempaa tietämystäni ja käsitystäni liikunnan merkityksestä hyvinvointiin. Tietotekniikan käyttö lisääntyi muun muassa vahvistamalla tekstinkäsittelyohjelman (Microsoft Word) käyttöä sekä oppimalla uuden kyselysovelluksen käytön (Webropol). Opinnäytetyöprosessi haastoi ja kehitti itsenäistä työskentelyä.

Yksin tehdessä ei tosin ollut ketään, kenen kanssa pohtia asioita, ja koinkin sen välillä sekä haasteelliseksi että tuskalliseksi. Paljon jouduin matkan varrella myös kysymään opettajilta neuvoa opinnäytetyön tekemiseen, vaikkakin samalla se on täysin luonnollista, sillä eihän ensimmäistä kertaa tehdessä voi mitään osata heti. Koko tämä opinnäytetyön prosessi on ollut oppimista, niin itse opinnäytetyön tekemisestä, kuin myös tutkimuksen tekemisestä.

Tuloksista sain tietoa ja oppia liikuntakurssien merkityksestä aikuisopiskelijoille sekä heidän hyvinvointiinsa. Kyselyn lopussa olevan palaute ja kommentointi -osion vastauksista käy varsinaisten kysymysten lisäksi erittäin vahvasti ilmi muun muassa kansalaisopiston liikuntakurssien tärkeys opiskelijoille. Monia vastauksia tuli liittyen liikuntakurssien tärkeyteen, toivoa kurssien jatkumisille, kiitosta vetäjille sekä kurssien olemassaololle, sekä toiveita pidennetyille kausille (joka kuvastaa kurssien tärkeyttä ja merkitystä).

Joitain asioita tekisin toisin, jos lähtisin tekemään tätä samaa työtä uudestaan. Esimerkiksi kysyessä kurssien tyylistä, olisi kysymystä pitänyt tarkentaa niin, että kysyttäessä ”*Millaiselle kurssille osallistuit?*” olisi muokattu muotoon ”*Millaiselle liikunnalliselle kurssille osallistuit?*”, sillä vastauk-

siin tuli muitakin kuin liikunnallisia kursseja. Myös väittämien *ei aiempaa käyttöä/tarvetta* vastausvaihtoehtoja muuttaisin Mannisen ym. (2019) kyselylomakkeessa olleeseen *en käytä lainkaan* -muotoon, jotta se erottaisi toisistaan tulkinnat tämän hetken käytöstä esimerkiksi alkoholin suhteen siitä, että ei ole tarvetta vähentää, vaikka alkoholia käyttäisikin. Lisäksi kysymysten sanamuodot muuttaisin samanlaisiksi, sillä nyt osassa oli sana ”kuinka” ja osassa sana ”miten”.

Kyselyn lopussa olevassa palaute -osiossa sai kommentoida liikuntakurssien lisäksi muun muassa myös kyselyä. Yksi palaute oli: ” Kyselyssä vaihtoehtona ei lainkaan jonkin verran paljon niin keskimäinen on laajin ja kattaa enemmän omaa ”tuntemusta” asioihin. Muut liian kapeita.”. Tästä olen samaa mieltä. Vaihtoehdon *Jonkin verran* olisi voinut vielä jakaa kahtia, esimerkiksi *hieman* ja *melko paljon*, jotta kokemusten jakautumista olisi voinut vielä tarkemmin selvittää. Tämän opinnäytetyön kyselyssä käytetty vaihtoehtojaottelu oli toisesta Mannisen (2018) kyselylomakkeessa, josta se oli otettu suoraan sellaisenaan. Nyt jälkeenpäin tarkasteltaessa, Mannisen ym. (2019) kyselylomakkeessa oli puolestaan vaihtoehtoja neljä (*ei lainkaan – jonkun verran – melko paljon – paljon*). Tämä olisi ollut parempi luokittelu, kuin mitä tässä opinnäytetyön kyselyssä käytetty kolmen asteikon luokittelu.

Hieno oppi loppuen lopuksi koko tutkimusprosessi oli itselleni. Tietoa ja oppimista tuli niin liikuntakurssien merkityksestä, kuin tutkimuksen tekemisestä ja tulkitsemisesta, sekä kehitysehdotuksia itselleni tämän tyyllisen tutkimuksen tekemiseen. Yhtenä kiinnostuksen kohteena tässä opinnäytetyössä oli tietää, nouseeko esille jotain tapaa, kuina hyvinvointia voisi esimerkiksi opistotasoon toimesta kehittää tulevaisuudessa. Tutkimuksen perusteella tärkein tapa hyvinvoinnin tukemiseen opistotasolla on pitää liikuntakurssit monipuolisesti tarjolla jatkossakin, ja niin edullisella hinnalla kuin mahdollista, jotta mahdollisimman moni voi osallistua ja siten huolehtia hyvinvoinnistaan ohjatussa, turvallisessa, säännöllisessä ja yhteisöllisessä ympäristössä. Toisena kiinnostuksen kohteena tämän opinnäytetyön tekemisessä oli selvittää, nousisiko opiston toiminnan lisäksi jotain keinoa, jolla itse voisin vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin. Jokihelmen liikuntakurssien merkityksen perusteella voin itse olla vaikuttamassa siten, että olen ohjaamassa kursseja jatkossakin ja täten tuomassa kurssivalikoimaa ja mahdollisuuksia opiskelijoille.

Lähteet

EAEA (2023). About us. Saatavilla 18.4.2023. <https://eaea.org/about-us/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Kustannus-
osakeyhtiö Tammi.

ICAE (2023). What is ICAE?. Saatavilla 18.4.2023. <http://icae.global/en/about/what-is-icae/>

Jokihelmen Opisto (2022a). Tietoa opistosta. Saatavilla 5.4.2022 <https://www.jokihelmen-opisto.fi/tietoa-opistosta/>

Jokihelmen Opisto (2022b). Opinto-ohjelma kevät 2022. Saatavilla 5.4.2022 <https://www.jokihelmenopisto.fi/wp-content/uploads/2022/01/Opinto-ohjelma-kev%C3%A4t-2022.pdf>

Jousilahti, P., Borodulin, K., Härkänen, T., Koponen, P., Koskinen, S., Sainio, P. & Lundqvist, A-M. (2020). Koronapandemian ja torjuntatoimien vaikutukset aikuisväestön työmatka- ja vapaa-ajan liikuntaan. Teoksessa M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan (22–26). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>

Kananen, J. (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kauhanen, J. (2016). Yksinäisen terveys. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. (96–113). Gaudeamus Helsinki University Press: Gaudeamus Oy

Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2009). Tutkimus hoitotieteessä. WSOYpro.

Kansalaisopistot.fi (2022). Kansalaisopistot pähkinänkuoressa. Saatavilla 17.8.2022. <https://kansalaisopistot.fi/kansalaisopistot-pahkinankuoressa/>

L 632/1998. Laki vapaasta sivistystyöstä 21.8.1998/632. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980632>

Lipponen, K. (2020). Resilienssi arjessa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Krisse Lipponen.

Manninen, J. (2018). Kansalaisopiston aikuisopiskelijat luokkakuvassa. Helsinki: Grano Oy.

Manninen, J., Karttunen, A., Meriläinen, M., Jetsu, A. & Vartiainen, A-K. (2019). Hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa - kansalaisopiston hyödyt osallistujille, kaupungille ja alueelle. Kunnallis-alan kehittämissäätiön Julkaisu 24. Saatavilla 10.5.2022. https://kaks.fi/wp-content/uploads/2019/05/julkaisu_hyvinvointia-ja-sosiaalista-paaomaa-kansalaisopiston-hyodyt-osallistujille-kaupungille-ja-alueelle.pdf

Müller, K. & Lehtonen, J. (2016). Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. (73–95). Gaudeamus Helsinki University Press: Gaudeamus Oy

Nupponen, R. (2014). Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori, T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta (43–56). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Siikalatva (2022). Kuntainfo. Saatavilla 17.12.2022. <https://siikalatva.fi/kunta-ja-hallinto/kuntainfo/>

Siklander, P., Hintikka, J. & Eskola, L. (2021). MindBusiness-viitekehyksen yhteys yrittäjämäisen minäpystyvyyden muutoksiin korkeakouluopinnoissa – ”Kaikki haasteet ovat voitettavissa”. Ammattikasvatuksen aikakauskirja 23 (1), 78–96.

Sipilä, S., Tirkkonen A. & Savikangas, T. (2020). Iäkkäiden henkilöiden liikunta ja siinä havaitut muutokset koronarajoitusten aikana. Teoksessa M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan (37–39). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>

Suomen mielenterveysseura ry (2022). Resilienssi auttaa selviytymään. Saatavilla 18.11.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>

THL (2022). Hyvinvointi. Saatavilla 18.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud.l. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valli, R. (2010). Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. (toim.) & Valli, R. (toim.) (2010). Ikäkunoita tutkimusmetodeihin (103–127), 3. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Webropol. (n.d.) Kehitä ja johda ajantasaisella tiedolla. Kyselysovellus. Saatavilla 20.4.2023. <https://webropol.fi/>.

Wiirilinna, V. (2020). Vastauskooste, KoL:n kysely koronatilanteen vaikutuksista kansalaisopistojen opetukseen. Kansalaisopistojen liitto. Diaesitys. Saatavilla 16.8.2022. https://kansalaisopistojenliitto.fi/wp-content/uploads/2020/04/Kysely_koronatilanteen_vaikutuksista_kansalaisopistojen_opetukseen_2_4_2020_KoL.pdf

Wiirilinna, V. (2021). Kyselytuloksia koronatilanteen vaikutuksista kansalaisopistojen toimintaan vuonna 2021. Diaesitys. Kansalaisopistojen liitto KoL. Saatavilla 17.8.2022. <https://kansalaisopistojenliitto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Kooste-koronatilanteen-vaikutuksista-kansalaisopistojen-toimintaan-2021-KoL.pdf>

Kansikuvan lähde:

Jokihelmen opisto. (2022). Jokihelmen opisto. <https://www.jokihelmenopisto.fi/>

Kansalaisopiston liikuntakurssien merkitys hyvinvointiin

Hyvä liikuntakurssin aikuisopiskelija!

Opiskelen Kajaanin ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi ja tämä kysely on osa opinnäytetyötäni, jossa tutkin kansalaisopiston liikunnallisten kurssien merkitystä aikuisopiskelijoiden hyvinvointiin. Kysely on tarkoitettu aikuisille Jokihelmen opiston yli 18-vuotiaille opiskelijoille, jotka ovat osallistuneet liikunnalliselle kurssille kevätlukukaudella 2022 tai aiemmin (Ei pelkästään toukokuun lyhytkurssille osallistuneet). Kyselyn tulokset raportoidaan anonymisti opinnäytetyössä ja henkilötietoja ei kerätä. Vastaukset säilytetään opinnäytetyön valmistumiseen saakka, jonka jälkeen ne hävitetään. Jokainen vastaus on tärkeä tutkimuksen onnistumiseksi. Pyydän vastaamaan kyselyyn 27.5.2022 mennessä.

Isot kiitokset kyselyyn vastaamisesta!

Riina Tikkanen
riinatikkanen@kamk.fi

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli *

- Nainen
 Mies
 Muu/en halua määritellä

2. Ikä *

- 18-25
 26-33
 34-41
 42-49
 50-57
 58-65
 66-73
 yli 74 vuotta

3. Millaiseksi arvioit hyvinvointiasi tällä hetkellä? *

Erittäin huonoksi	Huonoksi	Ei hyväksi eikä huonoksi	Hyväksi	Erittäin hyväksi
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Koetko, että sinulla on riittävästi tarmoa arkipäivän elämääsi varten? *

En lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Lähes riittävästi	Täysin riittävästi
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Monelleko liikunnalliselle kurssille osallistuit tänä keväänä? *

- 1
 2-3
 yli 4

6. Monesko lukukausi tämä kevät oli, kun osallistuit liikunnalliselle kurssille? *

- Ensimmäinen lukukausi
 Toinen lukukausi
 Kolmas tai useampi lukukausi

7. Mitä arvioit käymiesi liikunnallisten kurssien lukumääräksi Jokihelmen opistossa elämäsi aikana yhteensä? *

- 1
 2-3
 4-6
 7-10
 yli 10

8. Millaiselle kurssille osallistuit tänä keväänä? *

- Tanssiliikunta
 Kehonhuolto, jooga, pilates
 Kuntoliikunta
 Kamppailulajit
 Vesiliikunta
 Muu, mikä?
-

9. Millä paikkakunnalla osallistuit? *

- Haapavesi
- Kärsämäki
- Merijärvi
- Oulainen
- Pyhäntä
- Siikalatva

10. Mitä hyötyjä olet kokenut osallistumisestasi liikunnallisille kursseille?

11. Mitä vaikutuksia tai muutoksia olet huomannut *henkisessä hyvinvoinnissasi* liikunnallisille kursseille osallistumisen seurauksena? (Henkiseen hyvinvointiin kuuluvat mm. mieli, itsetuottamus, itsetuntemus, elämänlaatu ja jaksaminen)

12. Mitä vaikutuksia tai muutoksia olet huomannut *fyysisessä hyvinvoinnissasi* liikunnallisille kursseille osallistumisen seurauksena? (Fyysiseen hyvinvointiin kuuluvat mm. kehon tuntemukset, fyysinen toimintakyky, fyysinen terveydentila ja uni)

13. Mitä vaikutuksia tai muutoksia olet huomannut *sosiaalisessa hyvinvoinnissa* liikunnallisille kurseille osallistumisen seurauksena? (Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluvat mm. ihmissuhteet ja vuorovaikutus)

14. Miten tyytyväinen koet olevasi kykyysi selviytyä päivittäisistä toiminnoistasi? *

- Erittäin tyytymätön
- Melko tyytymätön
- Ei tyytymätön eikä tyytyväinen
- Melko tyytyväinen
- Erittäin tyytyväinen

15. Miten merkitykselliseksi koet liikunnallisten kurssien yhteyden kykyysi selviytyä päivittäisistä toiminnoista? *

- Erittäin merkityksettömäksi
- Melko merkityksettömäksi
- Ei merkityksettömäksi eikä merkitykselliseksi
- Melko merkitykselliseksi
- Erittäin merkitykselliseksi

16. Kuinka tyytyväinen olet itseesi? *

- Erittäin tyytymätön
- Melko tyytymätön

- Ei tyytymätön eikä tyytyväinen
- Melko tyytyväinen
- Erittäin tyytyväinen

17. Miten merkitykselliseksi koet liikunnallisten kurssien yhteyden siihen, miten tyytyväinen olet itseesi? *

- Erittäin merkityksettömäksi
- Melko merkityksettömäksi
- Ei merkityksetön eikä merkityksellinen
- Melko merkitykselliseksi
- Erittäin merkitykselliseksi

Seuraavat kysymykset ja väittämät ovat erilaisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin liittyviä asioita. Arvioi, onko liikunnalliselle kurssille osallistuminen ollut yhteydessä esitettyihin asioihin sinun kohdallasi (mikäli esimerkiksi et ole aiemmin tupakoinutkaan, vastaa "ei aiempaa käyttöä/tarvetta")

18. Miten koet liikunnalliselle kurssille osallistumisen olevan yhteydessä elämäntapoihin? *

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Paljon	En osaa sanoa	Ei aiempaa käyttöä/tarvetta
Lisännyt pyrkimystä noudattaa terveitä elämäntapoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisännyt huomion kiinnittämistä ruokavalioon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähentänyt tupakointia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähentänyt alkoholin käyttöä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisännyt fyysistä aktiivisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisännyt kurssin lisäksi muuta liikunnan harrastamista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19.

Miten koet liikunnalliselle kurssille osallistumisen olevan yhteydessä sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöön? *

*

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Paljon	En osaa sanoa	Ei aiempaa käyttöä/tarvetta

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Paljon	En osaa sanoa	Ei aiempaa käyttöä/tarvetta
Vähentänyt Kelan kuntoutuspalveluiden käyttöä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähentänyt Kelan tukien käyttöä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähentänyt erilaisten kunnan sosiaalipalveluiden käyttöä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähentänyt lääkäri- ja terveyspalveluiden käyttöä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Miten koet liikunnalliselle kurssille osallistumisen olevan yhteydessä kehoo ja mieleen? *

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Paljon	En osaa sanoa	Ei aiempaa käyttöä/tarvetta
Vähentänyt kehon kiputiloja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisännyt kehon hallinnan tunnetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisännyt kehon pystyvyyden tunnetta/elinvoimaa/toimintakykyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisännyt tarmoa arkipäivän elämään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisännyt "minä pystyn" -tunnetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisännyt tunnetta, että kokonaisuuden huomioiden olen onnellinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuonut onnistumisen tunnetta tunnilla/tunnille osallistumisen jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuonut tunnetta elämänlaadun parantumisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Miten koet liikunnalliselle kurssille osallistumisen olevan yhteydessä sosiaalisuuteen? *

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Paljon	En osaa sanoa	Ei aiempaa käyttöä/tarvetta
Lisännyt tunnetta yhteisöön kuulumisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laajentanut ystäväverkostoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuonut ihmisiä, joiden kanssa keskustella, jos tunnen itseni yksinäiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisännyt sosiaalista vuorovaikutusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisännyt sosiaalista hyvinvointia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Metaforalla voidaan kuvailla esimerkiksi jonkun asian merkitystä. Esimerkiksi kesämökki voi olla toiselle henkilölle "pakopaikka" tai "henkireikä", mutta toinen henkilö kuvailisi sitä sanalla "pakkotyöleiri".

Mieti, mikä merkitys tai rooli Jokihelmen opiston liikuntakurssilla/liikuntakursseilla on ollut sinulle. Millä metaforalla (kielikuvalla) kuvailisit sitä? Jatka alla olevaa lausetta. Voit lisäksi kirjoittaa perusteluja metaforallesi.

Jatka lausetta: "Jokihelmen opiston liikuntakurssi(t) on elämässäni ollut minulle kuin..."

TAUSTATIEDOT

Lopuksi vielä muutama taustatietokysymys:

23. Ylin suorittamasi koulutus? *

- perus-, kansa- tai keskikoulu
 - lukio tai toisen asteen ammatillinen koulutus
 - opistotason tutkinto (esim. kauppa- tai tekninenopisto tms)
 - ammattikorkeakoulututkinto
 - yliopistotutkinto
 - muu, mikä?
-

24. Oleko tällä hetkellä: *

- työssäkäyvä
- yrittäjä
- työtön
- opiskelija
- vanhempainvapaalla

eläkeläinen

muu, mikä?

25. Haluaisitko sanoa vielä jotain muuta Jokihelmen opiston liikuntakursseihin tai hyvinvointiinsi liittyvää? Voit myös antaa palautetta kyselylomakkeesta.

Koettujen vaikutusten kategorisointi ja luokittelu esimerkkivastauksin

RYPÄS	KATEGORIA	N	Teema	ESIMERKKILAUSUMA
Henkinen hyvinvointi	Elämänlaatu	38	elämänlaatu	"Säännöllinen toiminta pitää mielen ja elämänlaadun hyvänä [hyvänä] "...parempi elämänlaatu" "Osallistuminen on tukenut henkistä tasapainoa, lisännyt jakamista ja parantanut elämänlaatua." "
	Itseluottamus	20	itsetunto, itsetuottamus, itsetuntemus, usko itseensä, kykenevä	"... ja voin kokea, että olen pitänyt itsestäni huolta eli itseluottamusta ja virkeyttä" "Kun on fyysisesti hyvässä kunnossa, tuntee itsensä myös henkisesti vahvemmaksi, kohottaa itsetuntoa" "usko itseeni"
	Virkeys	48	vireys, virkistys, virtaa, piristys,	"Vireys säilyy" "Mieli kohenee ja tuo uutta virtaa" "Virkeämpi olotila vaikka lihakset ovatkin usein kipeinä harjoitusten jälkeen." "Mieli piristyy"
	Jaksaminen	88	jaksaminen	"Henkinen jaksaminen..." "liikunta virkistää mieltä ja auttaa jaksamisessa". "Mieli piristyy ja jaksaa paremmin elämässä muutenkin" " Paremminkin jaksaa kun on mielekästä harrastusta mistä pitää."
	Hyvä mieli	56	hyvä mieli, myönteinen vaikutus mielialaan, mielihyvän lisääntyminen, tyytyväisyys suoritukseen, reipas mieli, hyvä ja onnistunut tunne,	"hyvä fiilis", "Saan hyvää mieltä ja energiaa...", "tottakai kun keho on kunnossa, parantaahan se mieltäkin. Mieli kohentuu kun huomaa et pystyy tekemään jotain ja onnistuu."

	Onnistuminen & ilo	18	ilo, onnistumisen tunne, liikunnan ilo, innostus,	"...tuonut iloa.", "onnistumisen tunteet...", "...ilo on kasvanut", "innostusta kotitöihin ulkona ja sisällä.", "...innostuneisuutta, iloisuutta tunnilta."
	Aivojen nollaus	13	huolet unohtuvat, vastapainoa työlle, työasioista irtautuminen, ajatukset muualle, arkihuolet unohtuvat, auttaa palautumisessa, aivojen nollaaminen,	"huolet unohtuvat, kun keskittyy kurssilla tekemiseen", "Harjoituksissa pääsee hyvin irti arjen kuvioista", "Työn kuormitukselle ehdottoman tärkeää vastapainoa.", "...jooga auttaa nollaamaan aivot ja tuositä kautta jaksamista."
	Oma aika ja rentoutuminen	10	mielen lepoa, aikaa itselle, rentouttava, rauhoittava,	"...oma hetki arjen kiireessä.", "...voi keskittyä vain itseensä. Mieli rauhoittuu ja rentoutuu", "...auttaa aloittamaan viikon rentoutuneena."
	Sosiaalinen elämä	27	mukava porukka, toisten ihmisten seura, yhteisöllisyys, muiden näkeminen, jumppakaverit, uudet tuttavuudet, muiden kanssa treenaaminen, porukassa liikuminen,	"Tutussa iloisessa porukassa on hauska juompata, mieli virkistyy toisten mukana.", "...tavata muita samanhenkisiä jumppareita.", "Tosi tärkeä nähdä kavereita...Yksin en viitsi pakertaa, tarvitsen sakin voimaa!", "hyvä porukkahenki."
	Yleisesti	7	yleisvaikutukset henkiseen hyvinvointiin, hyvä henkinen hyvinvointi, hyviä vaikutuksia, iso henkisen puolen merkitys	"Henkinen puoli on erittäin suuressa merkityksessä.", "Tosi iso merkitys on ryhmäliikunnalla henkiseen hyvinvointiin...", "Liikunta vahvistaa henkistä hyvinvointia merkittävästi."
	Elämän rytmitys	3	säännöllisyys, viikon katkaisu, elämän rytmitys	"Elämän rytmitys lähipäivien takia.", ""Kurssi katkaisee mukavasti viikon.", "...ja säännöllisyyden tuoma rytmi tuo kokonaisvaltaisia positiivisia vaikutuksia..."
Fyysinen hyvinvointi	Kunto	57	kunnon ylläpito, kunnon kasvu, fyysinen kunto, keskivartalon parantuminen,	"hapanottokyky paranee...", "Kunnon ylläpito", "Fyysinen kunto paranee.", "Lihaskunto paranee."

			lihaskunnan parantuminen, lihasvoiman ylläpito, kestävyyskunnan kehittyminen, jaksaa paremmin hengästyttä, hapenottokyvyn paraneminen	kunto on parantunut...”, ”Kunto kasvaa”, ”Lihaskunto säilyy”, ”Ehkä kunto on kohentunut jonkin verran.”, ”...keskivartalo on parantunut”, ”Lihaksien olemassa olo,...”, ”
	Liikkuvuus	46	notkeus, liikkuvuus, vetreys, kehonhallinta, ketteryys, lihas-huolto,	”Keho pysyy kunnossa ja vetreänä...”, ”...kehon liikkuvuus parempi.”, ”Liikkuvuus ja kehonhallinta parane...”, ”nivelet notkistuvat...”, ”notkeus”, ”hiukan tuli venytys paremmaksi”, ”Jumpassa tehtiin liikkeitä jotka tukevat kropan normaalia liikkuvuutta.”,
	Toimintakyky	42	toimintakyky, koordinaatio	”Fyysinen toimintakyky pysyy” ”Kehon eri osien liikkuvuus on parempi joten toimintakyky on hyvä.” ” Fyysinen toimintakyky on vähintäänkin säilynyt ennallaan tai sitten jonkin verran lisääntynyt...”, ”...koordinaation kyvyn paraneminen.”
	Uni & palautuminen	36	kevyt ja rauhallinen olo, unen laatu, uni, palautuminen,	”Olo on kevyempi ja rauhallinen.”, ”Harjoitusten jälkeen ei ole tarvinnut unta odotella ”...unen laatu...”, ”...unen laatu sekä määrä nousee...”, ”Uni on parempaa.”, ”Kehonhuolto auttaa palautumaan.”, ”Palautuminen.”, ”...tanssiliikunta palauttaa mukavasti.”
	Vaivojen helpottuminen	24	vähemmän kipuja, vaivat vähentynyt, kolotukset helpottanut, liikerajoitusten helpottuminen,	” Vähemmän (selkä)kipuja...” ”Eri vaivoihin auttanut...” ”Huimaus vähentynyt, turvotus laskenut”, ”...kolotuksen pysyy poissa”, ”...jumit ja kolotukset vähenevät.”, ”Lievittää nivelten jäykkyyttä.”, ”Kivut vähentynyt.”,

				"...mm. olkapään liike- rajoitus poistui.", "...skolioosi selässä on saanut ihania liikkeitä ja venytystä kurssin aikana."
	Hyvä olo kehossa	24	keho tykkää, ke- hon hyvinvointi, hyvä olo, keho rentoutunut, keho rauhalli- nen	"Fyysinen hyvinvointi on lisääntynyt.", "Keho voi parem- min.", "Olo on kevy- empi ja rauhallinen.", "Vointi parani", "Vai- kuttaa kokonaisvaltai- sesti"
	Jaksaminen, vi- reystila	18		"Jaksaa paremmin...", "Olo on virkeä...ja yleinen jaksaminen parempaa" "Vireystila säilyy pi- dempään...", "Työssä jaksaa paremmin", "...parantaa fyysistä jaksamista."
	Terveenä pysymi- nen	15	terveenä pysy- minen, tervey- dentila,	"Fyysinen terveyden- tila", "Fyysinen ter- veydentila yleensä py- syy hyvänä.", "Olet- taisin jos en olisi käy- nyt vesijumpassa huo- mattava määrä sairas- poissaoloja", "...eikä niin helposti sai- rastu.", "Terveyden ylläpidon onnistu- mista. Sairauksien hallitsemisen tun- netta itse tekemällä."
	Fyysinen olemus & tuntemukset	18	kehon tunte- mukset, ryhti, li- hasten kimmoi- suus, kiinteyty- minen, koko- naisvaltainen vaikutus, ruoka- halu, painonhal- linta	"Painonhallinta ja vyötärönympärys pa- remmat", "Mukavaa kun lihakset saa töitä...", "joogan avulla oppinut kuun- telemaan oman ke- hon tuntemuksia", "ryhti parantunut", "joustavuus ja kim- moisuus parani.", "Keho tuntuu jämä- kämmältä.", "Vaikut- taa kokonaisvaltai- sesti", "Ruoka mais- tuu paremmin."
	Tasapaino	13	tasapaino,	"...tasapainon ja koor- dinaation kyvyn para- neminen", "Tasapaino paranee/pysyy hy- vänä."
	Oppiminen	10	uudet keinot, hyvä lisä, oppi- minen, rytmi- taju	"...liikkumiseen on pi- tänyt löytää uusia kei- noja ja tämä jumppa- kurssi oli yksi par-

				haimmista siihen tar- koitukseen.”, ”... yksi lavis viikossa ei pa- ranna kuntoa, mutta on hyvä lisä.”, ”rytmi- taju parantunut”, ”...oppinut uusia liik- keitä ja saanut hyviä ohjeita oman kunnan huolehtimisesta.”
	Paikkojen kipey- tyminen	3	paikat kipeyty- vät, nivelkivut ja jäykkyydet tule- vat esiin, särky- lääkkeen otta- minen	”...jos on ollut liian rankkaa niin on käy- nyt päinvastoin ja olen joutunut esim. käyttämään särkylää- kettä seuraavana päi- vänä.”, ”Fyysinen kunto hyvä, mutta ni- velkivut ja jäykkyydet tulevat myös esiin.”, ”Kerran viikossa on liian harvoin. Paikat tahtoo kipeytyä oka [joka] kerta....”
	Ei vaikutusta	6	(ei vastausta), vaikea erotella vaikutuksia, ei muutosta, ok,	”...yksi lavis viikossa ei paranna kuntoa, mutta on hyvä lisä.”, ” kun liikkuu muutenkin kuin näillä kurseilla, niin vaikutusta tervey- dentilaan ja uneen on vaikea erotella...”, ”Ei nyt mitään mainitta- vaa muutosta”
Sosiaalinen hy- vinvointi	Muiden tapaami- nen ryhmässä	53	muiden tapaa- minen, ryh- mässä olemi- nen, samanhen- kisten ihmisten tapaaminen, oman porukan näkeminen, mu- kavia ihmisiä, muiden seura	”Mukava tavata sa- malla kurssilla ol- leita”, ”Mukava mennä toisten seu- raan.” ”On piristävää nähdä välillä muita ih- misiä”, ”Saanut tavata muita ihmisiä, hyvä yhteishenki ryh- mässä”
	Vuorovaikutus	50	vuorovaikutus, vuorovaikutus- taidot, juttelu, kuulumisten ja ajatusten vaihto,	”Tulee juteltua vierail- lekin ihmisille spon- taanisti.”, ” Vuorovai- kutuksella todella suuri merkitys. Ns.maailmanparan- nus toi iloa ja hyvää oloa yhtä paljon kuin liikunta.”, ” Vuorovai- kutus toisten kanssa”
	Ihmissuhteet	44	ihmissuhteet, suhteiden sy- ventyminen ja lähentyminen, uudet suhteet, erilaiset ihmiset	”Sairaslomalla olevan työkaverin kanssa saadaan kurssinvoi- malla pitää yhteyttä toisiin...”, ”Paljon hy- viä kavereita olen saa- nut kurssien myötä”,

				"Mukava tavata kavereita ja tutustua uusiin ihmisiin.", "Läheinen ihmissuhde tuli entistä tärkeämmäksi yhteisen harrastuksen myötä"
	Positiiviset tunteet	34	terveyttä edistävä vaikutus, vireys, piristävää, tuo itsetuottamusta, hyviä, suuri vaikutus, iloa, hyvä mieli, tärkeää	"Piristää jos on alukolo tms, ryhmistä saa yttäviä joka tuo iloa ja henkistä hyvinvointia elämään.", "Ryhmä on niin täynnä positiivista energiaa, että jo sillä on suuri piristävä vaikutus.", "Vuorovaikuksella terveyttä edistäviä vaikutuksia.", "Ujolle ihmiselle helppo tapa tavata ja luoda yhteyksiä uusiin ihmisiin. Tämä tuo kokemusta ja antaa jälleen itsetuottamusta verkostoitua paremmin."
	Yhdessä liikkuminen ja yhteishenki	30	yhteishenki, ryhmän huumori, yhdessä treenaaminen, ryhmässä tekeminen, ryhmän kannustava voima, yhdessä harrastaminen	"Yhdessä tekeminen on hauskaa", "Ryhmässä tekeminen on mielekkäämpää", "Paremmiin saa itsensä liikkeelle.", "Lähinnä olen kokenut ryhmässä toimimisen kannustavana, omaa motivaatiota ylläpitävänä.", "Hyvässä porukassa ja ennen kaikkea hyvän vetäjän kanssa on ilo harrastaa.", "Hyvä yhteishenki ryhmässä."
	Joukkoon kuuluminen	7	kuulumisen tunnetta toimintaan, ryhmään, joukkoon, porukkaan	"Tuntee kuuluvansa joukkoon.", "Yhteenkuuluvuus", "Kursilla tunsin kuuluvansa siihen tiettyyn porukkaan, joka kävi samaa kurssia.", "Kuulumisen tunnetta johonkin toimintaan...", "Kokee kuuluvansa liikuntayhteisöön"
	Ei vaikutusta	23	ei huomioita, ei tietoa, netti/etäkurssi	"en ole huomannut", "En mitään", "Tässä kohdin itselleni ei ehkä ole tullut mitään muutosta.", "Ei mainittavaa merkitystä.", "Kurssi oli etänä, ei vaikutusta"

Koetut hyödyt	Kunto/kehon toiminta	127	yleiskunto, vetreys, lihaskunto, kehonhuoltaminen, liikkuvuus, lihasvoima, toimintakyky, kehon kunto, liikuntakyky	"Pysyy kunnossa", "Sekä fyysinen, että psyykinen hyvinvointi paranee.", "Yleiskunto pysyy parempana", "Kaikkinaisen liikunta on hyväksi keholle ja mielelle!", "Kropassa tuntee vetreyden..."
	Mieli	59	virkeys, mukava tekeminen, mieli piristyy, ilo, mielen positiivisuus, psyykinen hyvinvointi, mielialan kohentuminen, hyvä fiilis, merkittävyys, mielihyvä, ajatusten siirto, palkitsevaa	"Mielihyvää", "Saa ajatukset pois muista arjen asioista", "Osallistuminen on ollut itselle palkitsevaa ja motivoivaa", "...mieli pysyy hyvänä...", "Fyysinen ja henkinen vireys", "...tunnin jälkeen hieno olo, että tuli lähdettyä.", "Mieli virkistyy"
	Sosiaaliset suhteet	31	sosiaalinen yhteisöllisyys, ihmissuhdetaidot, yhteinen aika, sosiaalisuus, ryhmähenki, yhdessä olo, kohtaaminen	"Tärkeä sosiaalinen tapahtuma ikätoverien seurassa.", "Ryhmäliikunnan tuomat sosiaaliset kohtaamiset...", "...seurakin tekee yksin asuvalle hyvää.", "Kaverit",
	Motivaatio liikkumiseen	23	tulee liikuttua, lisännyt motivaatiota liikkua muulloinkin, innostaa liikkumaan, yksin ei tule tehtyä, tulee lähdettyä, aktiivisempi liikkuminen, osallistuminen motivoivaa, ryhmä innostaa lähtemään mukaan,	"Motivaatiota liikkumiseen etenkin talvella...", "Tulee lähdettyä liikkumaan, kun on säännöllinen tunti sovituna", "On motivoivaa osallistua hyvin ohjatulle kursille.", "Kun ei viitsi tai pysty kävelemään, niin tämä kerta viikon jumppa on ollut oikein paikallaan!"
	Ryhmässä/ohjautusti liikkuminen	20	ryhmän kannustus, saa teemmään paremmin, kiva liikkua ryhmässä.	"Ryhmässä tulee tehtyä erilaiset liikkeet tehokkaasti ja ohjattuna oikein.", "...on aina kiva liikkua ryhmässä.", "Liikun paljon oma-aloitteisesti, mutta pidän ryhmäliikunnasta ja erityisesti erilaisista kuntoliikuntaryhmistä.", "...ohjaajan läsnäolo ja ohjaus (vrt. video-

				ohjaus) ja ryhmän läsnäolon tuoma "lisäyrittäminen omassa suorituksessa (vrt. yksin kotona liikkuminen)"
	Vaivojen helpottuminen	16	lihasjumien helpotus, vaivojen vähentyminen, vaivat hallinnassa, kireyksien poisto, ongelmakohtien parantuminen	"...ongelmakohtien parantuminen ilman lääkärikäyntejä.", "onhan tuo jonkin verran parantanut liikkuvuutta ja poistanut jumeja.", "Pilates, jooga toimii kipujen poistajana."
	Yleinen hyvinvointi	15	hyvä olo, pirteys, hyvinvointi, vaihtelu elämään, merkittävä asia, yleisesti	"Hyvä, kevyt ja rentoutunut olo liikunnan jälkeen.", "Hyvinvointi paranee...", "On hyötyä hyvinvointiin", "Kivaa vaihtelua elämään", "Kaikilla mittareilla mitattuna parempi fiilis!"
	Liikunnan monipuolisuus	15	kehonhuoltoa monipuolisesti, jatkuvuus muuhun liikuntaan, vaihtelua liikuntaan, hyvä lisä, kurssi auttaa laajentamaan liikuntamuotoja	"Tuonut vaihtelua oman liikunnan lisäksi...", "Hyvä lisä oman kunnon ylläpitämisessä. Tuo monipuolisuutta liikkumiseen.", "Harrastan kestävyysurheilua, kuten juoksua ja hiihtoa, mutta olen huono lähtemään salille tai muualle liikkumaan ja treenaamaan. Kun ilmoittautuu kursseille, niin tulee niille sitten lähdeäkin."
	Liikunnan säännöllisyys	13	säännöllisesti kunnosta huolehtiminen	"Kunnon ylläpitämistä säännöllisesti", "Kurssin säännöllisyys on hyvä", "Liikkumisen säännöllisyys ja säännöllisen liikkumisen hyödyt"
	Oikea tekniikka & tiedon lisääntyminen	12	liikkeet oikein, uuden oppiminen, uudet ideat	"Tulee ohjatun liikunnan avulla tehtyä oikein liikkeet.", "uuden oppiminen", "...uusia ideoita kotitreeneihin...", "... kurssilta on saanut uutta tietoa kuntosalin laitteistoista ja niiden käytöstä."
	Jaksaminen	11	arjessa jaksaminen, energiaa, arjessa selviytyminen, töissä jaksaminen	"Lisännyt arjessa jaksamista...", "Antanut arkeen energiaa.", "Ohjattu liikunta lisää arjessa selviytymistä", "Energisyys kasvaa",

				"Töissä jaksaa paremmin"
	Oma aika & rentous	7	oma aika, rentoutus	"Myös tuntioma aikaa.", "...oma tila ja rauha liikunnalle (liikuntaan tarkoitettu Sali, jossa ei ole häiriötekijöitä).", "Hyvä rentoutus arjessa", "Rentouttaa...", "Omaa aikaa töitten ja lapsiarje keskellä"
	Elämänlaatu	6	elämänlaatu, painonhallinta, terveys, arjen rytmitys	"Painonhallintaan", "Antaa rytmitystä viikon kulkuun.", "Elämänlaatu on parantunut", "Terveydellisiä hyötyjä..."
	Liikunnan ilo	4	liikunnasta iloa	"Osallistumisesta ja liikunnasta tulee iloa...", "Liikunnan iloa...", "...sai iloa hyvän musiikin tahtiin liikkumisesta"
	Uni	3	parantunut uni	"...parantanut unen laatua", "...uni parempaa"