

Suomalaisten työkäisten vähäisen liikunnan taustalla vaikuttavat psykologiset tekijät – Haastattelututkimus Orimattilan kaupungin henkilöstöotoksesta

Anna Halme



Tiivistelmä



Tekijä(t) Anna Halme	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Suomalaisten työikäisten vähäisen liikunnan taustalla vaikuttavat psykologiset tekijät – Haastattelututkimus Orimattilan kaupungin henkilöstöotoksesta	Sivu- ja liitesivumäärä 57 + 1
Opinnäytetyön otsikko englanniksi Psychological Factors Affecting the Low Level of Physical Activity of Working-age Finns' – Interview Study of Orimattila City's Staff Sample	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia suomalaisten työikäisten vähäisen liikunnan taustalla olevia psykologisia tekijöitä ja lisätä ymmärrystä vähäisen liikunnan ilmiötä kohtaan. Opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Orimattilan kaupungin liikuntatoimelle. Tutkimus suoritettiin laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti haastattelujen muodossa ja työssäni haastattelin yhdeksää Orimattilan kaupungin työntekijää. Kaikilla työntekijöillä on elämänsä aikana ollut vähäisen liikunnan kausia, jonka vuoksi he olivat erittäin otollisia kyseistä tutkimusta varten. Haastattelut olivat puolistrukturoitujen ja teemahaastattelun välimuotoja.</p> <p>Tutkimusongelmat koskivat yksilön liikuntasuhteen vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen ja yksilön henkisiin liikuntaa rajoittaviin tai estäviin tekijöihin. Tarkoituksena oli siis tutkia, mitkä tekijät estivät liikuntaa henkisellä tasolla ja miksi. Usein nämä esteet olivat kietoutuneita konkreettisiin syihin kuten fyysisen ympäristön asettamiin esteisiin. Liikuntasuhteen selvittäminen oli myös oleellinen osa tutkimusta.</p> <p>Tutkimuksen ja kirjallisuuskatsaukseni pohjalta voin todeta, ettei vähäisen liikunnan ymmärtäminen ole aina helppoa, sillä jokaisella vähän liikkuvalla liikuntaa estävät tämän subjektiivisesti kokemansa tekijät. Kuitenkin onnistuin löytämään keräämästäni materiaalista selkeitä yhdenmukaisuuksia ja liikuntaa henkisesti estäneitä tekijöitä. Usein liikuntapäätöksen tekemiseen vaikuttivat yksilön sen hetkinen tunnetila, elämäntilanne ja mahdollisesti myös muut tekijät kuten koettu kiire tai väsymys. Myös yksilön arvot, asenteet ja tämän eri asioille antamat miellemerkitykset vaikuttivat suuresti liikunta-aktiivisuuteen. Välillä asenteet saattoivat olla tiedostamattomia.</p> <p>Liikuntaa estäviä henkisiä tekijöitä tulisi ottaa huomioon, kun vähän liikkuvia henkilöitä pyritään aktivoimaan liikunnallisesti. Liikunnan lisääminen ei välttämättä onnistu pysyvästi, ellei terveydenhuoltoalan ja liikunta-alan ammattilaiset pysty huomioimaan kaikkia vähäisen liikunnan ja arjen kulttuuriin vaikuttavia tekijöitä. Jokaisen riittävästi liikkuvan tulisi saada kokonaisvaltaista tukea liikunnallisemman elämäntapamuutoksen jokaisessa vaiheessa. Konkreettisten esteiden lievittäminen ei välttämättä riitä ja liikunta-alan toimijoiden tulisi tulevaisuudessa keskittyä huomioimaan henkiset ja emotionaaliset tekijät mahdollisen vähäisen liikunnan taustalla, jotta pysyviä tuloksia olisi mahdollista saavuttaa.</p>	
Asiasanat Vähäinen liikunta, psykologia, terveyslääkettä, psykologiset taustatekijät.	

Sisällys

1	Johdanto	3
2	Liikunta osana terveydenedistämistä.....	4
2.1	Terveysliikuntasuositukset	5
2.2	Vähäinen liikunta.....	7
3	Vähäisen liikunnan kannalta merkityksellistä psykologian käsitteistöä.....	10
3.1	Itsemääräytymisteoria	10
3.2	Pystyvyyden tunne ja attribuutiot.....	11
3.3	Sosiaalisen oppimisen teoria.....	12
3.4	Skeemat eli sisäiset tietorakennelmat	13
3.5	Attribuutiot – selityksiä syy-seuraus-suhteesta	14
3.6	Tunteet ja motivaatio.....	15
4	Transteorettinen muutosvaihemalli.....	19
4.1	Valmentava elämäntapaohjaus muutosohjauksen tukena.....	20
4.2	Koherenssin käsite ja ihanneminä.....	25
5	Vähäisen liikunnan tutkimuksen problematiikka.....	26
6	Opinnäytetyön toimeksianto	30
7	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	31
8	Menetelmät	32
8.1	Kohderyhmä	33
8.2	Haastattelujen järjestäminen	35
8.3	Haastattelujen sisältö	35
8.4	Haastattelumateriaalien teemoittelu	36
9	Tutkimustulokset	37
9.1	Liikuntaa estävät henkiset tekijät.....	37
9.1.1	Elämäntilanteet ja muutosvalmius	38
9.1.2	Skeemat, attribuutiot ja miellemerkitykset liikuntaa estävinä tekijöinä.....	39
9.1.3	Asenteet, piiloasenteet ja arvot	40
9.1.4	Ympäristön ja sosioekonomisen aseman vaikutus	41
9.1.5	Pelko, epävarmuus ja syyllisyys	43
9.1.6	Suru, alakuloisuus ja masentuneisuus	45
9.1.7	Mukavuudenhalu ja laiskuus – mielen ja järjen taistelua	46
9.2	Liikuntasuhteen vaikutus vähäiseen liikuntaan.....	47
10	Pohdinta.....	49
10.1	Tulosten tarkastelu.....	49
10.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset näkökohdat	53
10.3	Johtopäätökset sekä kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset.....	56

Lähteet	58
Liitteet.....	64
Liite 1. Haastattelurunko.....	64

1 Johdanto

Puolet suomalaisista työikäisistä liikkuu kestävyyskuntonsa kannalta liian vähän. Lihaskuntoa ja liikehallintaa harjoittaa riittävästi vain alle viidennes työikäisistä. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 35.) Nykyisessä kehittyvässä yhteiskunnassamme liikkumattomuutena tunnettu ilmiö on tullut yhä akuutimmaksi ja monitahoisemmaksi ongelmaksi. Eri-tyisesti istuminen ja sen terveyshaitat ovat nousseet keskiöön mediassa. Riittämättömällä liikunnalla voidaan arvioida olevan Suomessa 300–400 miljoonan euron vuosittaiset kustannukset. (Fogelhoml, Paronen & Miettinen 2007, 4.)

Niin kutsuttu liikkumattomuus saattaa johtua yksilön taloudellisista (sosioekonominen asema), fyysisistä, sosiaalisista tai psykologisista syistä. (Pyykkönen 2014, 8-10; Vuori 2011, 625–626.) Vähäiseen liikuntaan saattaa vaikuttaa kaikkien edellä mainittujen osatekijöiden summa tai vain jokin niistä. Yksilön talouteen tai fyysiseen ympäristöön liittyvät liikkumista estävät tai siihen vaikuttavat syyt ovat usein konkreettisia. Sosiaaliin ja psykologisiin syihin onkin niiden abstraktisuuden takia vaikeampi pureutua. Koen, ettei vähän liikkuvien ihmisten liikuntaa rajoittavia psykologisia, sosiaalisia tai psykososiaalisia syitä ole tutkittu tarpeeksi niiden kokonaisvaltaisen ymmärtämisen kannalta. Haluankin työssäni paneutua juuri tähän aiheeseen opinnäytetyölle sopivassa mittakaavassa.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Orimattilan kaupungin liikuntatoimi. Tutkimuksessani haastattelen yhdeksää kaupungin työntekijää, joilla on elämässään ollut vähäisen liikunnan kausia. Tutkimuksessani käsittelen vähäisen liikunnan ilmiötä juuri tämän kyseisen henkilöstötönnän kautta. Kirjallisuuskatsauksessa nostan keskiöön transteoreettisen muutosvaihemallin, tunteet liikkumista estävinä tekijöinä, Banduran teorian pystyvyydestä sekä monia muita psykologisia käsitteitä vähäistä liikuntaa selittääkseni.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää vähäisen liikkumisen psykologisia syitä ja lisätä ymmärrystä aihetta kohtaan. Tavoitteenani ei ole kuitenkaan ratkaista tätä monisyistä riittämättömän liikunnan ongelmaa. Ymmärryksen lisäämisellä on mahdollista kehittää sellaisia toimintatapoja tulevaisuudessa, jotka auttavat lievittämään ja jopa ratkaisemaan vähän liikkumisen psykologisia syitä esimerkiksi osana liikuntaneuvontaprosessia. Eri-tyisen haastavaksi tavoitteeni toteutumiselle tekee se, että jokaisella vähän liikkuvalla on omat henkilökohtaiset ja subjektiivisesti koetut syynsä olla liikkumatta tai välttää liikuntatilanteita. Ylempänä mainittujen syiden vuoksi opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen.

2 Liikunta osana terveydenedistämistä

Liikunnalla on tutkitusti terveyttä edistäviä ja fyysistä sekä henkistä kuntoa parantavia ominaisuuksia. Säännöllinen liikunta edistää psyykkistä terveyttä. Lisäksi se vaikuttaa positiivisesti lasten ja nuorten kehitykseen sekä edistää terveellistä ikääntymistä. (Bull, Milton, Kahlmeier 2011, 4.) Liikunta on tärkeä osa jokaisen ikäryhmän terveitä elintapoja. Liikunnalla voi vahvistaa niin kestävyyskuntoa eli sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa kuin lihaskuntoakin. (The Council of European Union 2013, 3.) Liikunta on siis erittäin hyödyllinen ja jopa välttämätönkin osa terveydenedistämistä yhdessä riittävän levon ja monipuolisen ravinnon kanssa. (Niemi 2007, 4.) Liikunnalla on yksilötason lisäksi myös yhteiskunnallisesti merkittäviä ominaisuuksia. Työkyky on suoraan verrannollinen yksilön kokonaisvaltaiseen terveyteen. Terveet ja hyväkuntoiset ihmiset pysyvät työelämässä pidempään ja aiheuttavat vähemmän terveydenhuoltokuluja kuin sairaat ja toimintakyvyltään rajoittuneet henkilöt. Suomen perustuslain, kuntalain ja liikuntalain mukaan liikunta on laissa määrätty perusoikeus jokaiselle kansalaiselle yksilön rajoitukset huomioon ottaen. Jokaisella on siis oikeus nauttia liikunnasta rajoitteistaan huolimatta. (Sjöholm 2010; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 13; The Council of European Union 2013, 3; WHO 2015a.)

Liikunta on tahtoon perustuvaa hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Tämä toiminta aiheuttaa kasvua energiankulutuksessa. Liikunnalla voi olla terveyttä edistäviä ja kuntoa ylläpitäviä tai parantavia tavoitteita. Monille liikunta on kuitenkin tapa virkistyä ja olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. (Vuori 2011, 18–19; Telama & Polvi 2011, 628–631.) Liikunnalla on siis itseisarvonsa siitä huolimatta, että sillä voidaan edistää merkittävästi terveyttä. Liikunta on osalle suomalaisista miellyttävä harrastamismuoto. Jos liikunnasta saatavat hyödyt ja elämykset saadaan jostain muualta, onko liikunta enää silloin yksilölle millään tavalla mielekästä toimintaa? Tärkeää on selvittää niitä syitä, joiden vuoksi kaikki eivät harrasta liikuntaa.

Liikunta kuuluu fyysisen aktiivisuuden käsitteeseen. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lihasten tahdonalaista toimintaa, joka lisää energiankulutusta. (Vuori 2011, 19; Käypä hoito- suositus 2012, 3.) Portaiden kävely on hyvä esimerkki fyysisestä aktiivisuudesta. Tällaisella arkisella toiminnolla voi olla suurikin vaikutus yksilön aktiivisuustasoon. On tärkeää erottaa liikunta käsitteenä fyysisestä aktiivisuudesta, sillä ne eivät ole sama asia. Fyysinen aktiivisuus eroaa olennaisesti liikunnan käsitteestä siten, että liikunnalla on aina jokin tavoite, kun taas fyysinen aktiivisuus voi liittyä olennaisesti elämän perusedellytysten toteuttamiseen. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi kävely siirryttäessä paikasta toiseen ja kaupassa käyminen.

Terveys voidaan määritellä sellaisten ominaisuuksien yhdistelmäksi, jotka edistävät yksilön elämän säilymistä ja perustavoitteiden saavuttamista. Terveys on tiivistettynä ihmisen elimistön kyky kestää sekä sisäisiä että ulkoisia kuormituksia. Maailman terveysjärjestön mukaan terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Tämän tilan vastakohtana on vaikea fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten rajoitusten ja pahanolontila. (Vuori 2011, 21; World Health Organization Regional Office for Europe 2011, 14.) Monet kroonisesti sairaat ihmiset kokevat itsensä kuitenkin yleispätevästi terveiksi, vaikka heillä olisikin jokin ylempänä mainittuihin kategorioihin kuuluva rajoite. Sairauden määritelmä on kovin absoluuttinen, vaikka sairauden kokemukset ovat hyvin subjektiivisia.

Kaikki fyysinen aktiivisuus, joka toistuu useana päivänä viikossa, on kuormitustasoltaan vähintään kohtalaisesti kuormittavaa ja kestää ajallisesti vähintään 10 minuuttia, on terveydelle merkityksellistä. Terveyttä edistävää liikuntaa kutsutaan terveysliikunnaksi ja se voi luonteeltaan olla monenlaista. Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla, työhön sisältyvä fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen esimerkiksi työ- ja asiointimatkoilla ovat terveysliikuntaa. (Husu ym. 2011, 31.)

2.1 Terveysliikuntasuositukset

Liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksista on yhä enemmän näyttöä. Liikunnasta saatavia terveyshyötyjä on alettu korostamaan enemmän verrattuna aikaisempaan ajatteluun kunnan kohottamisen tarpeesta. Hyvä terveys vaikuttaa myös toimintakykyyn eli kykyyn pärjätä omassa arjessa. Liikuntatutkimusten yleistyttyä alettiin 1990-luvun alussa terveyttä edistävästä liikunnasta puhumaan nimellä terveysliikunta. Terveysliikunta on sellaista liikuntaa, jolla on mahdollisimman suuret terveyttä edistävät vaikutukset ilman terveydellisiä haittoja tai niiden riskejä. (Niemi 2007, 4; Vuori 2011, 18.) Terveysliikunnalla on siis terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä vaikutuksia, sekä vain vähäiset siihen liittyvät vaarat. Terveysliikunnan hyödyt perustuvat jatkuvuuteen ja liikunnan toistumiseen useita kertoja viikossa siten, että liikunnan kuormittavuus on tekijälleen vähintäänkin kohtalaisesti kuormittavaa. (Vuori 2010; Niemi 2007, 5.) Terveysliikunta on liikuntaa, joka tuottaa fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle edullisia vaikutuksia hyötysuhteen ollessa riskejä suurempi. (Vuori 2011, 19.) Kaikki fyysinen aktiivisuus hyvin kevyttä aktiivisuutta ja huippu-urheilua lukuun ottamatta on terveysliikuntaa. (Fogelhoml ym. 2007, 21.)

Terveysliikuntaan liittyy sana terveyskunto. Terveyskunto on tiivistetysti terveyteen liittyvää toimintakykyä. Terveysliikunta parantaa terveyskunnan osa-alueita, joita ovat kestä-

vyyskunto, tuki- ja liikuntaelimestön kunto, motorinen kunto ja kehon koostumus. Kestävyysskunto tarkoittaa hyvää sydän- ja verenkiertoelimestön kuntoa. Tuki- ja liikuntaelimestön kunto pitää sisällään lihasvoiman, lihaskestävyyden, liikkuvuuden ja luiden vahvuuden. Motorinen kunto tarkoittaa tasapainoa, liikkeiden hallintaa ja koordinaation liittyviä osatekijöitä. Kehon koostumuksessa tärkeitä asioita ovat taas kehon rasvan määrä ja rasvan jakautuminen vyötärölle, joka tunnetaan termillä keskivartalolihavuus. (Niemi 2007, 4; Oja 2011, 93.)

UKK-instituutti on luonut terveystieteiden pohjalta liikuntapiirakan (Kuva 1). Liikuntapiirakan suositukset on kuvattu sivulla yhdeksän sijaitsevassa kuvassa. Kuvan 1 mukaan 18–64-vuotiaiden tulisi harrastaa kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa reippaasti liikkuen useana päivänä viikossa yhteensä 2,5 tuntia tai yhtenä päivänä viikossa rasittavasti liikkuen 75 minuuttia. Kestävyyskuntoa parantavia ja ylläpitäviä lajeja ovat esimerkiksi kävely, pyöräily ja sauvakävely. Lisäksi raskaat kotityöt voidaan laskea kestävyyskuntoa kohentaviksi. (UKK-instituutti 2014.) Hyväkuntoiselle henkilölle tällainen liikunta on usein ylläpitävää ja jopa palauttavaa, kun taas huonokuntoisemmalla henkilöllä tällainen liikunta saattaa jopa parantaa kestävyysominaisuuksia. Hyväkuntoinen voi siis huoletta valita raskaampia lajeja kuten erilaisia pallopelejä, aerobicjumpsia, maastojuoksua tai kuntouintia. Tällaista liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 75 minuuttia viikossa. (Husu ym. 2011, 16–17.)

Lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävästä liikunnasta tulisi harjoitella tämän lisäksi kahdesti viikossa. Suuria lihasryhmiä tulisi vahvistaa tekemällä noin 8–10 eri liikettä kutakin noin 8–12 toistoa. Lihasvoimaa voi kehittää esimerkiksi kuntosaliharjoittelulla tai kuntopiireillä. Liikehallintaa ja tasapainoa kehittävät muun muassa pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta. Venyttelyä tulisi myös säännöllisesti, jotta liikkuvuus säilyisi mahdollisimman hyvänä. (UKK-instituutti 2014a; UKK-instituutti 2014b; Husu ym. 2011, 31–32.)

UKK-instituutin mukaan liikkumista olisi hyvä jakaa useammalle päivälle viikossa ja liikunnan tulisi kestää ainakin 10 minuuttia kerrallaan. Erillisiä liikuntakertoja tulee olla vähintään kolme viikossa, jotta fyysisen aktiivisuuden aineenvaihduntaan kohdistuvat positiiviset vaikutukset säilyvät. (Husu ym. 2011, 34–35.) Lyhyet, muutaman minuutin pituiset arkiset askareet eivät täytä terveystieteiden kriteerejä, mutta vähäinkin säännöllinen liikunta on parempi kuin ei liikuntaa laisinkaan. Terveystieteiden kasvat, kun liikkuu kerralla ajallisesti minimisuositusta enemmän. Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa, sekä edistää sydämen, keuhkojen ja verenkiertoelimestön terveyttä. Liik-

kunta auttaa myös painonhallinnassa ja parantaa veren sokeri- ja rasva-arvoja. Säännöllinen liikunta alentaa myös joidenkin syöpäsairauksien sairastumisriskiä. (UKK-instituutti 2014a; UKK-instituutti 2014b; The Council of European Union 2013, 3.) World Health Organization, sen jäsenmaat ja Euroopan Unioni suosittelevat fyysisen aktiivisuuden määräksi päivittäin 60 minuuttia. (World Health Organization Regional Office for Europe 2011, 9.)

2.2 Vähäinen liikunta

Vähäinen liikunta on mahdollista määritellä eri tavoilla riippuen riittävän liikunnan määritelmästä. UKK-instituutin terveyslääkintäsuositukset ovat yksi tapa määritellä vähäisen liikunnan ilmiötä. Voidaan ajatella, että jokainen, joka liikkuu UKK-instituutin terveyslääkintäsuosituksia vähemmän, ei liiku terveytensä kannalta riittävästi ja täten liikkuu riittämättömästi. Liikunta on riittävää, jos viikossa liikkuu reippaasti kaksi ja puoli tuntia tai rasittavasti yhden tunnin ja 15 minuuttia yhden liikuntakerran keston ollessa vähintään 10 minuuttia. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulee myös harjoittaa kahdesti viikossa. Lihaskuntoharjoittelussa tehdään 8-10 liikettä suurille lihasryhmille ja jokaista liikettä 8-12 toistoa. Liikuntakerroja tulee olla viikoittain vähintään kolme. (Husu ym. 2011, 31–32; Vuori 2011, 621.)

Enemmistö Euroopan kansalaisista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. 60 % eurooppalaisista harrastaa liikuntaa harvoin tai ei koskaan. (The Council of European Union 2013, 3.) Maailmanlaajuisesti noin 31 % yli 15-vuotiaista aikuisista liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi World Health Organization:n (WHO) mukaan. Miesten prosentuaalinen osuus tästä määrästä on 28 % ja naisten 34 %. Vähäinen liikunta aiheuttaa vuositasolla noin 3,2 miljoonaa kuolemaa. Vähäinen liikunta on yksi suurimmista maailmanlaajuisesti kuolleisuutta aiheuttavista riskitekijöistä. (Bull, Milton & Kahlmeier 2011, 4; The Council of European Union 2013, 4.) Vuonna 2008 riittämättömän liikunnan määrä oli korkeimmillaan WHO:n jäsenalueilla Yhdysvalloissa ja itäisen Välimeren alueilla. Molemmilla alueilla noin 50 % alueen naisista olivat terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia. Miehillä tämä luku oli Yhdysvalloissa 40 % ja itäisellä Välimerellä 36 %. Pienimmät prosenttilukemat löytyivät Kaakkois-Aasiasta (miehet 15 % ja naiset 19 %). Kaikissa WHO:n jäsenmaissa miehet liikkivat naisia enemmän. Itäisellä Välimerellä naisten ja miesten välinen ero prosenttiosuuksissa oli suurin. Samankaltaisuuksia löytyi muistakin jäsenmaista. Yleisesti joka kolmas maailman aikuisista liikkuu riittämättömästi. (WHO 2015a; WHO 2015b.)

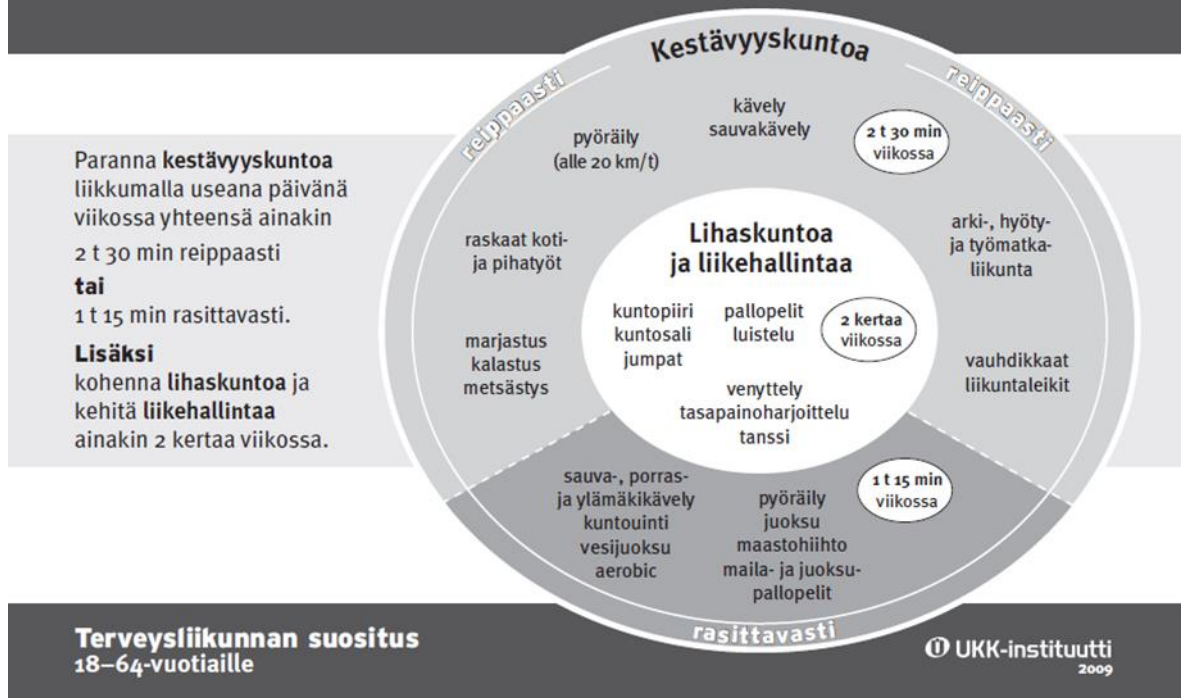
Työssäni käytän UKK-instituutin ja maailman terveysjärjestö WHO:n terveysliikunta- ja liikunnan vähimmäissuosituksia apunani vähäisen liikunnan määrittelemisessä. Liikkumattomuus voi esiintyä vain teoreettisena abstraktiona ja käytännön mahdottomuutena. (Niiniluoto 2007, 9.) Työssäni nimitänkin tätä ilmiötä vähäisen liikunnan ilmiöksi, sillä liikkumattomia voivat olla vain esimerkiksi kokonaan halvaantuneet tai vuodesairaat henkilöt. Koen, ettei vähäistä liikuntaa voi määritellä ilman siihen sidottua aikamäärettä. Aktiivinen, liikuntaa säännöllisesti harrastava ihminen, joka on tietyn väliaikaisen fyysisen, psyykkisen tai muun syyn vuoksi estynyt harrastamaan liikuntaa, ei ole vähän liikkuva. Esimerkiksi liikunnan aktiiviharrastaja, joka ei ole viikkoon harrastanut liikuntaa flunssan takia, ei ole vähän liikkuva. Jos tällainen henkilö esteen poistuttua jatkaa liikkumista itselleen tyypilliseen säännölliseen tapaan voidaan ajatella hänen elämässään olleen vähäisen liikunnan kausi. Satunnaiset vähäisen liikunnan kaudet eivät välttämättä tee ihmisestä vähän liikkuvaa, jos liikunta yleisesti ottaen on monipuolista, säännöllistä ja täyttää terveysliikuntasuosituksen.

Nykyinen riittämättömästi liikkuvien suuri lukumäärä johtuu osittain vapaa-ajan vähäisestä liikkumisesta ja osittain istumisen sekä paikallaanolon lisääntymisestä akateemisessa maailmassa. Riittämätön liikunta on lisääntynyt myös kotioloissa. Passiivisten kuljetusmenetelmien kuten joukkoliikenteen käyttö on myös osasyy vähäisen liikunnan ilmiön syntyyn. Kaupungistuminen on johtanut sellaisiin ympäristöllisiin muutoksiin, joilla on myös vaikutusta liikunta-aktiivisuuden vähentymiseen. Tällaisia syitä voivat olla esimerkiksi koettu väkivalta, vilkas liikenne, huono ilmanlaatu, saasteet, puistojen ja jalkakäytävien vähäisyys sekä liikuntapaikkojen ja liikuntamahdollisuuksien vähäisyys. Liikunta-aktiivisuuden maailmanlaajuinen lisääminen edellyttää asukaslukuun perustuvia, monialaisia, säädeltyjä ja kulttuurisesti relevantteja käytäntöjä. 56 % WHO:n jäsenmaista ovat sopineet tavoitteesta, jonka mukaan fyysistä epäaktiivisuutta pyritään vähentämään 10 %:lla vuoteen 2025 mennessä. (WHO 2015a; WHO 2015b.)

Liikunnalla on tieteellisesti todistettuja hyötyjä yksilön terveydelle. (The Council of European Union 2013, 3-4.) Liikunta voi tuoda elämään iloa ja sisältöä sekä mahdollistaa sosiaalista kanssakäymistä vapaa-ajalla. (Vuori 2011, 18–19; Telama & Polvi 2011, 628–631.) Monet aikuiset tiedostavat nämä terveyshyödyt ja näennäisesti heillä on mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Kiinnostavaa onkin, miksi kaikki eivät siltikään liiku terveytensä kannalta riittävästi.

Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA



Kuva 1. UKK-instituutin vuonna 2009 uusittu Liikuntapiirakka kuvaa 18–64-vuotiaiden terveysliikuntasuosituksia. (UKK-instituutti 2014b.)

3 Vähäisen liikunnan kannalta merkityksellistä psykologian käsitteistöä

Psykologia on Kielitoimiston sanakirjan mukaan määritelty ihmisen käyttäytymistä tutkivaksi tieteeksi. Lähteen mukaan psykologiaa voidaan luokitella esimerkiksi havainto-, lapsi-, sosiaali-, ja yksilöpsykologiaan. (Grönros ym. 2007, 556.) Duodecimin kirja ”Lääketieteen termit” määrittelee psykologian ihmisen ja eläinten käyttäytymistä ja psyykkisiä toimintoja tutkivaksi tieteeksi. Kirjan mukaan psykologia sanan juuret ovat kreikan kielessä. *Psyche* tarkoittaa kreikan kielessä sielua ja mielentilaa. *Logos* tarkoittaa taas oppia. (Nienstedt & Kellosoalo 2007, 586.) Voidaan siis ajatella psykologian olevan oppia ihmisen sielusta ja mielen liikkeistä.

3.1 Itsemääräytymisteoria

Motivaation itsemääräytymisteoria (englanniksi self-determination theory) on amerikkalaisten tutkijoiden Edward Decin ja Richard Ryanin kehittämä teoria, jonka mukaan ihmisillä on kolme psyykkistä perustarvetta. Nämä tarpeet ovat autonomian, yhteenkuuluvuuden ja kompetenssin tarpeet. Tarpeiden täytyminen edistää yksilön kokemusta terveydestä ja hyvästä olost. (Gagné & Deci 2005, 337.) Autonomialla tarkoitetaan yksilön kokemusta siitä, että tämä on riippumaton muista ihmisistä. Henkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää kokea pystyvänsä itse vaikuttamaan omaan elämäänsä ja tekemään omat päätöksensä. Lisäksi ihmisillä on tarve kokea itsensä jonkin ryhmän jäseneksi. Autonomian tarpeesta huolimatta ihmiset tarvitsevat sosiaalisina olentoina myös muita ihmisiä. Teorian viimeinen tarve on pätevyyden eli kompetenssin tarve. Tämä tarve kulkee myös nimellä pystyvyyden tarve. Kompetenssi viittaa siihen, kuinka sujuvasti ja hyvin yksilö pystyy saavuttamaan asettamiaan sisäisiä ja ulkoisia päämääriään. Amerikkalainen Jacquelynne Eccles on ehdottanut, että itsemääräytymisteoriaa tulisi täydentää vielä yhdellä tarpeella. Tämä olisi ihmisen tarve antaa itsestään jotain muille ja osallistua yhteisön toimintaan. Teorian mukaan pyrimme siis täyttämään nämä tarpeemme, mikä näkyy toiminnassamme. (Lonka, Hakkarainen, Salmela-Aro, Ferchen & Lautso 2009, 37–38; Ryan, Huta & Deci 2008, 153.)

Itsemääräytymisteoria on vain yksi psykologisia perustarpeita ja motivaatiota kuvaava teoria (vertaa esimerkiksi Henry Murrayn ja Abraham Maslowin tarveteoriat). Tutkija David C. McClellandin motivaatioteoria pohjautuu Henry Murrayn tarveteoriaan. Murrayn mukaan ihmistä ohjaa tämän sisäinen epätasapaino. Tästä epätasapainosta kumpuaa tarve, joka saa ihmisen liikkeelle. McClellandin mukaan ihmisellä on kolme perustarvetta, jotka ovat suoriutuminen, valta ja läheisyys. (Lonka ym. 2009, 21–22, 41.) Itsemääräytymisteoria on

kuitenkin oleellinen yksilön toiminnan kuvaajana ja motivaation lähteenä. Aaron Antonovskyn teoria koherenssista on jokseenkin samanlainen kuin Decin ja Ryanin teoria itsemääräytyvyydestä. Koherenssin käsite viittaa siihen, kuinka mielekkääksi, ymmärrettäväksi ja hallittavaksi yksilö oman elämänsä kokee. Korkea koherenssin käsitys vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi stressinhallintaan ja terveyteen. (Turku 2007, 25.) Ylipäätään mielen tasapaino ja terveys ovat yhteydessä fyysiseen terveyteen. (Ryan, Huta & Deci 2008, 162.)

3.2 Pystyvyyden tunne ja attribuutiot

Pystyvyyden tunne (englanniksi sence of self-efficacy) on yksi tärkeimmistä motivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Yksilö, joka ei koe itseään pystyväksi on kykenemätön muutoksen tekemiseen. (Ruohotie 1998, 27.) Pystyvyyden tunne on yhteydessä yksilön kokemukseen siitä, onko hänellä mahdollisuutta vaikuttaa hänelle itselleen tärkeisiin asioihin. Yksilön kokiessa korkeaa pystyvyyden tunnetta hän ryhtyy usein toimimaan. Tilanne on päinvastainen, jos pystyvyyden kokemukset ovat matalat tai henkilöllä on huonoja aikaisempia kokemuksia käsiteltävästä asiasta. Tällöin yksilö ei välttämättä halua edes yrittää vaikuttaa käsitteillä olevaan asiaan tai tilanteeseen. Korkea pystyvyyden tunne ennustaa siis suurempaa yritystä ongelman ratkaisemiseksi kuin matala sellainen. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1999, 93; Bandura 1977, 191.)

Yksi oleellisimmista pystyvyyteen ja täten motivaatioon vaikuttavista seikoista on yksinkertaisesti yksilön emootiot. Puhekielessä emootioita nimitetään tunteiksi. Emootiot eivät ole yksiselitteisesti pelkästään yksilön tunnereaktioita. Ne ovat kokonaisuuksia, joihin kuuluvat tunne-elämyksen lisäksi neurofysiologiset muutokset, ilmeliikkeet, käyttäytymisvalmius ja koko prosessiin vaikuttavat kognitiiviset arvioinnit. Ihminen kokee olevansa pystyvämpi, jos hän pysyy rauhallisena haastavasta tilanteesta huolimatta. Kiihtymys tai hermostuminen koetaan usein negatiivisesti ja omaa pystyvyyttä heikentävästi. Pystyvyyden tunteeeseen vaikuttavat myös yksilön mielialat. Usein ihmiset kokevat korkeampaa pystyvyyden tunnetta ollessaan iloisia ja matalampaa ollessaan masentuneita tai alakuloisia. Emootiot ovat suhteellisen lyhytaikaisia sekä intensiivisiä. Pitempiäaikaisia tunnetiloja kutsutaan mielialoiksi. (Helkama ym. 1999, 94, 164; Kokkonen 2010, 14–16.)

Helkaman, Myllyniemen ja Liebkindin mukaan yksilö voi käyttää neljää erilaista tietoa muodostaessaan käsitystä pystyvyydestään. Pystyvyys voi muodostua aikaisempien suoritusten perusteella, yksilön itsensä kaltaisten yksilöiden suorituksista, sanallisista kommentteista sekä yksilön omista fyysisistä reaktioista sekä tunnereaktioista. Luonnollisesti aikaisemmat onnistumiset vahvistavat pystyvyyden tunnetta ja epäonnistumiset puoles-

taan heikentävät sitä. Useat epäonnistuneet laihdutusyritykset voivat vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi jojo-laihduttajan pystyvyyden tunteeseen. Pystyvyyden tunne on siis olennaisessa osassa muutosprosessejakin. (Turku 2007, 48.) Joissain tilanteissa aikaisemmat onnistumiset ovat kuitenkin luoneet jo niin hyvän pohjan pystyvyyden kokemuksille, etteivät muutamat epäonnistumiset enää horjuta tätä tunnetta. (Helkama ym. 1999, 93.) Tämä olisikin otollinen tavoite muutosprosessien ylläpitovaiheessa, kuten liikunnallisen elämäntavan opettelussa.

3.3 Sosiaalisen oppimisen teoria

Ihmiset vertailevat itseään ja toisiaan joskus tahallisesti, mutta usein myös tiedostamattomasti. Yksilöä muistuttavat henkilöt vaikuttavat vertailun kautta pystyvyyteen. Ilmiötä kutsutaan sijaiskokemukseksi. Ihminen saattaa siis ajatella pystyvänsä johonkin asiaan vain siksi, että esimerkiksi hänen työkaverinsa pystyi. Sijaiskokemukset toimivat kumpaankin suuntaan. Ne saattavat siis vääristää, sillä joskus ihmiset perustelevat omaa pystymättömyyttään valheellisesti toisten epäonnistuneiden suoritusten perusteella. (Helkama ym. 1999, 93.) ”En minäkään pysty aloittamaan säännöllistä liikuntaharrastusta, koska naapurinikaan ei siihen kykene.” -ajattelu toimii ehdottomana motivaation tappajana. Samoin sanallinen palaute voi joko vahvistaa tai heikentää pystyvyyden kokemuksia. Jos yksilön arvostama henkilö vakuuttelee tätä kokeilemaan uutta asiaa, on melko todennäköistä, että tämä yrittää. Tilanne voisi olla päinvastainen, jos yksilö ei kokisi sanallista vaikuttajaa luotettavaksi. (Helkama ym. 1999, 94.)

Sijaiskokemukset liittyvät sosiaalisen oppimisen, mallioppimisen ja havaitsemalla oppimisen teorioihin. Puhekielessä mallioppimisesta puhutaan usein matkimisena ja jäljittelyinä. Se on oikeastaan yksi varhaisemmista oppimisen muodoista, joita jo vauvat sekä pienet lapset harjoittavat. (Meriläinen 2007, 12.) Banduran mukaan havaitsemalla oppimisessa on neljä selkeää osaprosessia. Nämä osaprosessit ovat nimeltään tarkkaavaisuus, säilyttäminen, suorittaminen tai tuottaminen sekä motivaatio. Tarkkaavaisuudella tarkoitetaan yksinkertaisesti yksilön kykyä havainnoida ja seurata toisen yksilön tekemisiä. Säilyttäminen viittaa havainnoidun asian oppimiseen. Tähän vaikuttaa luonnollisesti yksilön kognitiivisen kehityksen taso sekä opittavan asian kertaamiseen käytetty aika. (Helkama ym. 1999, 93–94.) Yksi kiinnostavimmista sosiaalisen oppimisen ilmiöistä vähäisen liikunnan kannalta on ajatus siitä, kuinka paljon yksilön liikuntakäyttäytyminen perustuu sosiaaliseen oppimiseen. Onko mahdollista, että yksilö ei liiku terveytensä kannalta tarpeeksi siksi, että tämän läheinen toimii tällä tavoin. Missä määrin tämä vaikuttaa vähäisen liikunnan ilmiöön?

3.4 Skeemat eli sisäiset tietorakennelmat

Skeemat eli sisäiset mallit jäsentävät tietomme sosiaalisesta ympäristöstämme ja maailmankaikkeudesta. Yksilön arvot, oletukset ja uskomukset ovat siis ajatteluun vaikuttavia sisäisiä malleja. (Ruohotie 1998, 24–26.) Skeemat ovat erilaisia tietorakennelmia ja toimintamalleja, jotka muokkautuvat uusien kokemusiemme perusteella. Uutta tietoa syntyy silloin, kun yksilön sisäiset mallit muuttuvat. Skeemojen muuttuminen on eräänlainen ehto uuden tiedon syntyemiselle. (Ruohotie 1998, 26.) Tietomme varastoituvat skeemojen avulla erilaisiksi toimintaamme ohjaaviksi yhdistelmiksi. Kyseiset mallit mahdollistavat esimerkiksi monimutkaiset ajatusketjut, sillä kaikkea tietoa ei tarvitse niiden mieleen painumisen jälkeen järjestää uudelleen. Skeemat toimivat myös erilaisissa tilanteissa, joissa käyttöksemme on tapahtumaskeemojen eli skriptien ohjaamia. (Helkama ym. 1999, 13, 118.) Jokaisen ihmisen skeemat selittävät osittain tämän käytöstä sekä ajatuksenkulkuja. (Ahokas, Ferchen, Hankonen, Lautso & Pyysiäinen. 2008, 48–50.) Skeemat heijastuvat luonnollisesti myös liikuntakäyttäytymiseen.

Sosiaalisiin tilanteisiin ja käyttäytymiseen liittyviä skeemoja kutsutaan siis skripteiksi. Niiden avulla pystymme toimimaan erilaisissa paikoissa ja tilanteissa automatisoituneiden tietojemme pohjalta. Esimerkiksi ravintolaan mennessämme meidän ei tarvitse tietoisesti ajatella kaikkea tekemäämme, vaan aikaisempien kokemusten perustella tiedämme, miten ravintolassa kuuluu käyttäytyä. Skriptit ovat usein muokkautuneita sosiaalisten normien mukaisesti. Jos poikkeamme skriptistä, saamme osaksemme paheksuntaa, joka toimii normin sanktiona eli rangaistuksena. Tällaiset julkiset sanktiot edistävät sosiaalisen normin eli säännön mukaisen skriptin syntyä. Sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät skeemat ovat kuin käsikirjoituksia erilaisista tilanteista. Nämä tietorakennelmat pätevät myös liikuntatilanteissa toimimisessa ja vaikuttavat siihen, miten yksilö käyttäytyy harrastaessaan liikuntaa. Esimerkiksi ryhmäliikuntatunnille mennessämme oletamme ohjaajan näyttävän liikkeitä salin edessä ja valitsemme itsellemme mieluisen paikan liikuntatilasta. Jokaisella liikujalla skriptit ovat erilaisia ja ne ovat osittain muokkautuneita aikaisempien kokemusiemme perusteella. Ympäristöllä on vaikutusta skriptien muokkautumisessa. (Helkama ym. 1999, 13, 118; Ahokas ym. 2008, 51.)

3.5 Attribuutiot – selityksiä syy-seuraus-suhteesta

Attribuutiot ovat yksinkertaisimmillaan selityksiä oman tai muiden käytöksen syistä ja seurauksista. (Lonka ym. 2009, 49.) Ne ovat siis sosiaalisille tapahtumille tai tilanteille annettuja syitä, jotka jo itsessään määräävät niistä yksilölle muodostuvia tunteita. (Vuorinen 1998, 336.) Tunteet vaikuttavat olennaisesti siihen, miten selitämme tapahtuneita asioita. Ne vaikuttavat siis attribuutioihin. Hyvällä mielellä yksilö saattaa ajatella, ettei bussikuski huomannut hänen yritystään juosta bussiin. Negatiivisia tunteita kokeva henkilö saattaisi ajatella samassa tilanteessa, että bussikuski sulki bussin ovet tahallaan, jottei juoksija kerkeäisi kyytiin. (Rantanen 2011, 56.) Ihmismieli toimii siten, että se pyrkii tietyissä tilanteissa suojelemaan itseään ja tulkitsee epäonnistumiset helposti ympäristöstä tai muista ihmisistä johtuviksi. Onnistumiset selitetään taas sisäisillä syillä esimerkiksi omalla kyvykkyydellä. Kyseessä on oman edun attribuutiovääristymä. Tämä on täysin luonnollista ja edistää osittain tervettä itsetuntoa sekä pystyvyyden tunteen säilymistä. (Helkama ym. 1999, 131, 138.) Väärinattribuutiosta on kyse silloin, kun omasta tunnetilasta tai fysiologisten reaktioiden aiheuttajasta on virheellinen oletus tai päätelmä. (Helkama ym. 1999, 389.) Tilanteet voivat olla omien skeemojen värittämiä, joten on mahdollista että syy-seuraus-attribuutiot toimivat itselle epäedullisella tavalla. Esimerkiksi lenkkeilijä saattaa kaataa ulkona liukkaan maaston vuoksi ja syyttää siitä itseään. Tällainen attribuutioerhe saattaa vaikuttaa negatiivisesti yksilön itsetuntoon ja pystyvyyden kokemukseen.

Väärinattribuutio voi johtaa väärin tilannetulkintoihin. Ilmiönä tämä on hyvin mielenkiintoinen, sillä osa liikuntaan liittyvistä huonoista kokemuksista on mitä luultavimmin virheellisen attribuution tai niiden yhdistelmien seurauksia. Kyseessä saattaa olla attribuution peruserhe, jolloin ihminen selittää tilannetekijöitä omilla sisäisillä tekijöillään, vaikka olisi syytä olettaa tilanteen johtuneen joistain ulkoisista tekijöistä. Toisaalta, jos itseä syytetään ulkoisten syiden aiheuttamasta epäonnistumisesta, saattaa yksilön itsetunto kärsiä. Tällöin attribuutioerhe vaikuttaa minäkuvaan negatiivisesti. Yksilö saattaa esimerkiksi tulkita käsien hikoamisen liikuntatilanteessa parasympaattisen hermoston aiheuttamasta pelkoreaktioiden aktivoitumisesta, vaikka kyseessä saattaa olla lämmönerityksestä johtuva luonnollinen reaktio. Tällöin attribuutioerhe saattaa aiheuttaa kielteisen oppimiskokemuksen liikuntatilanteesta. Kielteiset oppimiskokemukset saattavat vaikuttaa myös itsetuntoa alentavien attribuutioiden syntymiseen. (Ahokas ym. 2008, 60; Ruohotie 1998, 25; Vuorinen 1998, 167, 189.)

Liikunta voidaan jättää valitsematta esimerkiksi sen takia, ettei yksilön ajatusmaailma yksinkertaisesti tue liikkuvaa elämäntapaa tai liikunnallisia valintoja. Yhtäläillä yksilön skeemat voivat olla tukematta esimerkiksi muita terveellisiä valintoja tai elämäntapoja. Voidaan

ajatella, että ihmisen ajatusmaailma tukee tai on tukematta tiettyä toimintaa. Usein skemojen muodostumiseen vaikuttavat kokemukset ja niiden myötä tapahtuva ajatustyöskentely. Esimerkiksi huonot liikuntakokemukset voivat kannustaa yksilöä olemaan valitsematta liikuntaan liittyviä valintoja. Joskus nämä ajatukset saattavat olla hyvinkin tiedostettuja, jolloin voidaan ajatella yksilön välttävän sellaisia asioita, jotka tuottavat hänelle mielihäpäää. Tämä on luonnollista, sillä ihmiset pyrkivät välttämään epämiellyttäviä tunteita. (Rantanen 2011, 52.)

3.6 Tunteet ja motivaatio

Motivaatio on peräisin latinankielisestä liikkumista merkitsevästä sanasta *movere*. Motivaatio ohjaa ja virittää toimintaamme. Sanana se merkitsee näiden toimintaamme ohjaavien ja virittävien tekijöiden järjestelmää. Motivaation kantasana on *motiivi*. Motiivit ovat joko tiedostettuja tai tiedostamattomia päämääräsuuntautuneita tarpeita, haluja, viettejä tai sisäisiä yllykkeitä, joihin palkkiot sekä rangaistukset vaikuttavat. Tiivistettynä motivaatio on siis motiivien aiheuttama tahtotila. Motivaatio voi olla joko sisäsyntyistä tai ulkoapäin viritettyä. Sisäisen motivaation tunnuspiirre on se, että syy käyttäytymiseen lähtee ihmisestä itsestään, ikään kuin tämän sisältä. Esimerkiksi ihminen, joka harrastaa liikuntaa vapaaehtoisesti siksi, että saa siitä iloa, on sisäisesti motivoitunut. Ulkoinen motivaatio on taas riippuvainen ympäristöstä ja palkkiosta, jonka välittää jokin muu kuin toiminnan tekijä itse. Ulkoisesta motivaatiosta on kyse silloin, kun yksilön toimintaa ohjaa odotettu palkkio. Palkinnot voivat olla sosiaalisen statuksen nostatuksia tai jotain konkreettista, kuten rahapalkkio. Esimerkiksi lapsi saattaa siivota huoneensa vain siksi, että vanhempi on luvannut tälle rahallisen palkkion siivoamisesta. Usein sisäinen ja ulkoinen motivaatio täydentävät toisiaan. (Ruohotie 1998, 36–38.)

Motiivit vaikuttavat psyykkiseen toimintaan ja saavat ihmisen toimimaan. Lisäksi ne suuntaavat kohti tavoitteita. Motiivit ja tavoitteet viriävät tunteiden eli emotioiden avulla. Biologiset motiivit tähtäävät ihmisen elämän jatkumiseen ja niihin kuuluvat muun muassa nälkä, jano ja nukkumisen tarve. Ihmisillä on myös sosiaalisia motiiveja, joiden avulla haakeudumme sosiaalisiin tilanteisiin. Sosiaaliset motiivit ovat tärkeitä ihmissuhteiden synnyssä ja vaikuttavat paljon tarpeeseemme olla yhteydessä muiden ihmisten kanssa. Älylliset toiminnot ja estetiikan kaipuu kuuluvat psykologisiin motiiveihin. Kaikkien motiivien kategorisointi ei kuitenkaan ole yksiselitteistä, vaan joitain motiiveja voidaan luokitella kuluksi useampaan kuin yhteen kategoriaan. Esimerkiksi seksuaalisuus voidaan luokitella psykologiseksi, sosiaaliseksi ja biologiseksi motiiviksi. (Paavilainen, Anttila, Oksala & Steinius 2005, 47.)

Tunteet ovat läsnä elämässä koko ajan joka päivä, muttemme aina huomaa niiden olemassa oloa. Ne lisäävät sosiaalisen elämämme sujuvuutta ja auttavat laittamaan arkiset asiat tärkeysjärjestykseen. (Kokkonen 2010, 11, 13.) Tunteet synnyttävät voiman tekemiseen. Ilman tunteita tavoitteemme ja suunnitelmamme ovat kuin auton moottori ilman polttoainetta. (Rantanen 2011, 329–330.) Tunteet vaikuttavat tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen ja havaitsemiseen. Ihminen pyrkii lähtökohtaisesti etsimään ympäristöstään kokemaansa tunnetta oikeuttavia ja mukailevia asioita. Ihminen pyrkii ikään kuin vahvistamaan kokemaansa tunnetta. (Rantanen 2011, 55; Kokkonen 2010, 11, 12.)

Tunteet vaikuttavat meihin hyvin syvälliselläkin tasolla. Tätä tasoa kutsutaan motivaation tasoksi. Tunteet liittyvät vahvasti motivaatioon ja ne vaikuttavat päätöksentekoomme (Nummenmaa 2010, 126.). Kaikki ihmiset haluavat kokea positiivisia tunteita. Positiivisten tunteiden kokeminen motivoi meitä siis jo itsessään. Pyrimme vastaavasti välttämään tilanteita, jotka saavat meidät kokemaan epämiellyttäviä ja negatiivisia tunteita. Toisaalta henkilö voi ottaa suuriakin riskejä, jos tavoiteltava asia on hänelle tärkeä. Motivaatioon liittyy keskeisesti siis se, kuinka paljon haluamme saavuttaa tavoittelemamme asian. Riittävä halu kokea tietynlaisia tunteita lisää siis huomattavasti motivaation määrää. (Rantanen 2011, 52.)

Tunteita on vaikea määrittää, eikä sellaista määritelmää ole vielä syntynyt, joka tyydyttäisi kaikkia. Englannin kielessä tunteita kuvaa sana *emotion*. Sana on peräisin latinankielisestä sanasta *emovere*, jossa *e* tarkoittaa ulos. Sanan loppuosa *movere* merkitsee liikkua. Sana *emootio* pohjautuu myös latinankieliseen kantasanaan *emovere*. Voimme siis ajatella, että tunteet liikuttavat meitä. (Rantanen 2011, 39; Kokkonen 2010, 14.) Ihmisillä on aina tunteisiin liittyviä tavoitteita. Haluamme tuntea tiettyjä tunteita, kuten riemua, iloa ja rakkautta, jolloin pyrimme toimimaan siten, että toimintamme avulla voisimme saavuttaa nuo tunnetavoitteet. Viihdeteollisuus tukee tätä tavoitettamme ja voimme halutessamme pyrkiä esimerkiksi elokuvateollisuuden avulla kokemaan tietynlaisia tunteita. (Rantanen 2011, 38–39.)

Positiiviset tunteet lisäävät tehokkuutta ja hyvinvointia. Ne auttavat laajentamaan ajattelua sekä ongelmanratkaisukykyä ja täten ne edistävät luovien ratkaisujen tekemistä. Positiivisilla ajatuksilla on myös terveydellisiä vaikutuksia. Tutkimusten mukaan myönteinen ajattelu parantaa elimistön immuunijärjestelmää ja pidentää arvioitua elinikää. Psykososiaalisesta näkökulmasta kiintoisaa on se, että positiivisen ajattelun on todettu vähentävän defensiivisyyttä eli puolustautuvaa käytöstä. Tiivistettynä myönteinen ajattelutapa auttaa toi-

mimaan tehokkaammin, joustavammin, luovemmin, edistää hyvää vuorovaikutusta yhteistyötilanteissa ja on psyykkisen terveyden lisäksi fyysistä terveydentilaa edistävää. (Rantanen 2011, 22.)

Tilanne on päinvastainen negatiivisten ajatusten kohdalla. Ne kapeuttavat ajatteluamme, lisäävät stressihormonien määrää kehoissamme, ohjaavat ajatuksiamme menneisyyteen ja nostavat sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. (Rantanen 2011, 22.) Tunteet vaikuttavat elämäämme kokonaisvaltaisesti. On todettu, että hyvä sosioekonominen asema ja korkea koulutus edistävät terveyttä ja pidentävät elinikää. Koulutusluokilla ei ole kuitenkaan uusimpien tutkimusten mukaan eroavaisuuksia psyykkisessä terveydessä, jos edelliseen yhtälöön lisätään mielenrauhan käsite. Koulutustaustalla ja sosioekonomisella asemalla ei siis ole juurikaan vaikutusta fyysiseen terveyteen ja eliniänodotteen alentumiseen, jos yksilö kokee mielenrauhaa ja tyytyväisyyttä omaan elämäänsä. (Rantanen 2011, 25).

Luonnollisesti koettu stressi ja mahdolliset vastoinkäymiset aiheuttavat negatiivisia tai negatiivissävytteisiä tunteita. Tunteet vaikuttavat tekemisemme määrään, laatuun ja suuntaan. Jotkin tunteet lisäävät energiaa, jota käytetään tavoitteiden saavuttamiseen. Energiaa lisääviä tunteita ovat muun muassa innostus, ylpeys, pelko ja viha. Suru, häpeä ja tyytyväisyys puolestaan vähentävät käytössä olevaa energiaa ja täten tarmokkuutta sekä tuotteliaisuutta. (Rantanen 2011, 51–52.) Kuten ylempänä totesinkin, positiiviset tunteet auttavat laajentamaan ajattelua ja negatiiviset tunteet puolestaan kapeuttavat ajattelua. Ei siis ole välttämättä mielekäästä pyrkiä energiaa lisäävän negatiivisen tunteen avulla saavuttamaan tavoitettaan. Negatiivisista tunteista suru ja häpeä vähentävät käytössä olevamme energiaa, mikä korreloi suoraan tuotteliasuuteemme. (Rantanen 2011, 52.)

Kirjassaan Rantanen kuvaa lyhyesti tutkimusta, jossa nuoria yritettiin saada liikkumaan kahden erilaisen viestintäyrityksen avulla. Toisessa viestimiskampanjassa liikunnan hyötyjä perusteltiin tieteellisten faktojen avulla, kun taas toisessa vedottiin liikunnan tunteisiin vaikuttaviin tekijöihin. Tunteisiin vetoavat argumentit pohjautuivat muun muassa liikunnan hauskuuteen ja siitä tulevaan hyvään oloon. Tutkimuksen mukaan tunteisiin vetoava kampanja oli paljon tehokkaampi. (Rantanen 2011, 30.) Vähäisen liikunnan ilmiön kannalta tämä tieto on oleellista. Kun liikunnan edistäjät pyrkivät tavoittamaan vähän liikkuvia henkilöitä, tulisi tämä seikka pitää mielessä. Tosiasia on se, että tunteet huomioimalla voimme tavoittaa ihmisen aidommin ja kokonaisvaltaisemmin. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jota tunteen johdattavat. (Nurmi ym. 2014, 197; Rantanen 2011, 37.)

Kuten aiemmin olen todennut, tunteilla tarkoitetaan melko lyhytkestoisia reaktioita. Mieliala on taas pidempään kestänyt ajan jakso, jolloin yksilöllä on taipumus kokea tiettyjä

tunteita enemmän. Mielialan ollessa alavireinen pidemmän aikaa, on tyyppillistä kokea negatiivisia tunteita muita tunteita useammin. Vastavuoroisesti mielialan ollessa hyvä, tuntemme enemmän positiivisia tunteita, kuten tyytyväisyyttä ja iloa. Persoonallisuuden piirteeksi kutsutaan yksilön ominaisuutta tuntea tiettyjä tunteita. Tiedyt tunneprofiilit ovat tyyppillisiä erilaisille persoonallisuuden piirteille. Joidenkin yksilöiden tunteet ovat pitkäkestoisia, toisten taas nopeasti syttyviä ja nopeasti sammuvia. Tunteiden ilmaisun voimakkuus ja tunteiden koettu intensiteetti ovat myös sidonnaisia persoonallisuuden piirteisiin. Kaikilla on omat tyyppilliset tunneprofiilinsa ja taipumuksena kokea tiettyjä tunteita. (Rantanen 2011, 39.)

Suorituskyky voidaan määritellä monin eri tavoin. Rantanen on määritellyt suorituskyvyn kirjassaan kyvyksi asettaa itselleen sopivia tavoitteita ja saavuttaa ne. (Rantanen 2011, 50.) Tietty vireystaso on edellytyksenä aivojen normaalille toiminnalle, hereillä pysymiselle ja tehtävistä suunnitellusti suoriutumiselle. (Partinen 2012.) Rantasen määritelmä suorituskyvystä on toimiva nimenomaan henkisen suorituskyvyn määritelmänä. Vähäisen liikunnan ilmiössä en pidä niinkään fyysistä suorituskykyä ja sen mahdollisia puutteita vaikeimpana ongelmana riittämättömän liikunnan taustalla. Henkinen suorituskyky ja kokemamme emootiot määrittävät toimintaamme ja tämän ymmärtäminen on tärkeää, jotta vähäisen liikunnan ilmiötä pystyttäisiin ymmärtämään paremmin. Henkisestä suorituskyvystä puhuessani tarkoitan yksilön kykyä toimia haluamallaan tavalla tavoitteellisesti ja siten, että tämä voi olla toimintaansa tyytyväinen.

4 Transteoreettinen muutosvaihemalli

Muutosvaihemalli tunnetaan toisella nimellä transteoreettisena mallina. Sen on kehitellyt J. O. Prochaska ja malli oli alun perin kehitetty kuvaamaan tupakan lopettamiseen liittyviä vaiheita. Myöhemmin mallia on ruvettu soveltamaan niin laihdutukseen kuin diabeteksen hoitoonkin. Malli kuvaa siis muutosprosessien yleistä etenemistä, eikä sen voi olettaa toimivan jokaisen henkilön kohdalla samoin. Muutosvaihemallin vaiheet ovat nimeltään esiharkinta (precontemplation), harkinta (contemplation), suunnittelu (preparation), toiminta (action) ja ylläpito (maintenance). (Velicer & Prochaska 1999, 3.) Muutosprosesseissa on aina yksilöllisiä eroavaisuuksia niin laadullisesti kuin ajallisestikin. (Turku 2007, 55.) Muutosten tekeminen voi olla vaikeaa jo siksi, etteivät yksilön uskomukset ole aina puhtaasti kognitiivisia. Uskomuksilla on usein affektiiviset eli tunteisiin pohjautuvat juuret. Affektiivisuudella tarkoitetaan tietyn asian aiheuttamaa tunnereaktiota ihmisessä. (Ruohotie 1998, 31, 35.)

Muutosvaihemallissa on tulkinnasta ja lähteestä riippuen viidestä kuuteen eri vaihetta. Ensimmäinen muutoksen vaihe on esiharkinta. Tässä vaiheessa muutostarvetta ei välttämättä tunnisteta tai haluta tunnistaa. Usein minää suojellaan kieltämisen avulla, joka kuuluu minän suojelekeinoihin eli defenssimekanismeihin. Kieltämisen avulla yksilö säästyy kokemasta ristiriitaa ja voi näin säilyttää itselleen tärkeät sisäiset mallit eli skeemat muuttumattomina. (Lindblom 2005, 24–25.) Tässä vaiheessa apuun hakeutuminen tapahtuu usein pakon kautta. Esiharkintavaihetta seuraa harkintavaihe, jossa yksilö tulee tietoiseksi muutoksen tarpeesta ja myöntää tarpeensa muutokselle. (Alahuhta ym. 2009, 148.) Tämä muutoksen koettu tarpeellisuus perustuu luonnollisesti yksilön omaan tilanearvioon. Muutokseen ollaan valmiita noin puolen vuoden sisällä harkintavaiheen alkamisesta. Harkintavaiheille on tyypillistä ohjattavan varovainen suhtautuminen muutosprosessiin. Tässä vaiheessa ohjaustavoitteeksi riittää luottamuksellisen ohjauksuhteen, kunnioitettavan ilmapiirin sekä hyvän työskentelyrauhan saavuttaminen. Hyväksytyksi tuleminen on ehdottoman tärkeää, eikä ohjaaja saa missään nimessä vähätellä tai tuomita ohjattavansa. Tässä vaiheessa muutosprosessi lähtee aina ohjattavasta itsestään ja vain hän voi tehdä etenemistä koskevat päätökset. (Turku 2007, 56, 65; Alahuhta ym. 2009, 148–149.)

Vaikka liiallinen uuden tiedon jakaminen uusista muutosta liittyvistä asioista on harkintavaiheessa muutosprosessia hidastavaa ja pahimmassa tapauksessa vaurioittavaa, on ohjaajan perusteltua viestiä ohjattavalleen voimakkaasti pienienkin muutosten olevan merkityksellisiä muutosprosessin onnistumisen kannalta. Terveyttä edistävät tekijät koostuvat monista pienistä arkisista valinnoista, jotka yhdessä koostavat tehokkaan kokonaisuuden.

Ohjaajan kannattaa myös nostaa esiin uusien tutkimusten mukaista tietoa pientenkin terveyttä edistävien tekojen parantavan pitkällä aikavälillä terveyttä huomattavasti kuitenkin niin, että se on yksilöllisesti ohjattavalle räätälöityä. (Turku 2007, 16, 22, 47–48.) Toisaalta liikuntatietämyksen ohi voivat mennä monet arvot, tavoitteet ja merkitykset, eikä tieto siis välttämättä näy käytöksessä toivotulla tavalla. (Pyykkönen 2014, 7.)

Kun ohjattava kokee olevansa hieman valmiimpi muutokseen ja haluaa lähteä pohtimaan omia vaihtoehtojaan muutosprosessin etenemiseen tai sisältöön liittyen, voidaan ajatella prosessin edenneen suunnitteluvaiheeseen. Tämä vaihe tunnetaan myös nimellä valmistumisvaihe. Tällöin yksilö on valmis muutokseen lähiviikkoina ja ajatuksissa saattaa jo pyöriä mielikuvia muutoksesta ja sen jälkeisistäkin ajoista. Suunnitteluvaiheessa voi ilmetä muutoksesta innostumista. Muutoksen hyödyt tuntuvat tässä vaiheessa tärkeämmiltä kuin siitä mahdollisesti syntyvät haitat. Ohjaajan näkökulmasta on tärkeää jopa hieman pidätellä asiakkaan mahdollista alkuintoa, jotta tavoitteista tulisi konkreettisia ja oikeasti saavutettavissa olevia. Tämä on ehdottoman tärkeää motivaation säilymisen kannalta. Jos tavoitteet ovat liian korkealla, saattaa muutoksen tekijä pettyä huomattavasti epäonnistuneensa epärealistisen tavoitteen saavuttamisessa. (Turku 2007, 57, 69–70; Alahuhta ym. 2009, 149.)

Suunnitteluvaiheessa ei konkreettisuutta voi korostaa liikaa ja tavoitteiden on oltava myös erittäin konkreettisia sekä saavutettavia. Suunnittelussa täytyy aina lähteä yksilökohtaisesti suunnitelmia ja tavoitteita ohjattavan arkeen peilaten, jotta toimiva ja mielekäs toimintasuunnitelma saadaan yhdessä ohjaajan ja ohjattavan vuorovaikutuksen avulla luotua. Tärkeää on myös luoda ohjattavalle tunne siitä, että hänellä on vapaus valita ja määrittää tavoitteitaan sekä suunnitelmiaan itsenäisesti. Tämä tukee autonomian kokemuksen syntymistä, mikä taas vaikuttaa positiivisesti ihmisen pystyvyyden tunteeseen. Yksinkertaistettuna yksilö siis kokee pystyvänsä vaikuttamaan muutoksentekoon aktiivisena tekijänä, jolloin motivaatio muutoksentekoon vahvistuu. Autonomian kokemus vahvistaa yksilön pystyvyyden tunnetta. Hyvä tavoite on konkreettinen, mitattava, ohjattavan valitsema, realistinen ja aikaan sidottu. Tavoitteen saavuttamiseen tarvitaan myös tukea. SMARTs-mallin avulla on mahdollista saada tavoitekeskusteluihin tarvittavaa konkreettisuutta ja sitä noudattaen hyviä tavoitteita. (Turku 2007, 34, 57, 69–70; Ruohotie 1998, 26.)

Taulukko 1. SMARTs-malli. Hyvän tavoitteen ominaisuudet. (Turku 2007, 70.)

S	Specific = konkreettinen
M	Measurable = mitattava
A	Agreed = ohjattavan valitsema
R	Realistic = realistinen, toteutettava
T	Time-specific = aikaan sidottu
s	Support = tuen saaminen

Suunnitteluvaihetta seuraa luonnollisesti toimintavaihe, jossa lähdetään toteuttamaan muutosta käytännössä. Tässä vaiheessa muutosprosessin tekijä saa muutoksentekemisestä kokemuksia, joita kannattaa hyödyntää osana oppimisprosessia. Toiminnan vaiheessa suurin riski liittyy siihen, ettei muutoksen tuloksia voida vielä nähdä ja muutoksen toteuttamiseen saatetaan kyllästyä, ellei se jo itsessään tunnu palkitsevalta. Tulokset olisivat yksilölle ikään kuin palkintoja, jotka auttavat jaksamaan muutoksen tekemisessä. Jos motivaatio ei ole muuttunut vielä sisäsyntyiseksi, vaan se on syntynyt ulkoapäin, eikä tuloksia (eli palkintoja) näy, saattaa toiminta lopahtaa. (Ruohotie 1998, 37–38.) Tässä vaiheessa on hyvä peilata ohjattavan kokemuksia tavoitteisiin ja mahdollisesti tehdä suunnitelmiin uusia muutoksia, jos ohjattava kokee tämän hyödylliseksi käytännönkokemuksista saamansa informaation perusteella. (Turku 2007, 58.)

Kun muutostoimintaa on jatkunut jo yli puoli vuotta, voidaan ajatella muutoksen ylläpitovaiheen alkaneeksi. Toisaalta muutosprosessien vaiheiden kestoissa on yksilöllisiä eroavaisuuksia. Tälle vaiheelle on tyypillistä se, että yksilö hyväksyy muutoksen osaksi elämäntapaansa. Lisäksi hän pyrkii tietoisesti karsimaan ei-toivottua ja muutoksen kohteeksi joutunutta käyttäytymistä. Tyypillisesti ymmärrys kuuriluontoisten parannuskeinojen kestämydestä lisääntyy. Mikään kulunut aikamäärä ei tietenkään takaa muutoksen kestävyttä tai pysyvyyttä. Tärkeää tässä vaiheessa on myös jatkaa ohjaustoimintaa muutoksen pysyvyyden takaamiseksi. Ylläpitovaiheessa voidaan suunnitella myös mahdollista jatko-ohjausta. Yksi tämän vaiheen vaikeimmista kysymyksistä on se, milloin asiakkaan voi siirtää aktiivisesta ohjauksesta perusseurantaan. On todennäköistä, että yksilö kokee sekä korkeaa pystyvyyden tunnetta että mielihyvää onnistuessaan muutoksen tekemisessä. (Turku 2007, 59, 78; Alahuhta ym. 2009, 148–149.) Muutoksessa onnistumisella on mielenterveydelle positiivisia vaikutuksia erityisesti, jos tavoite on lähtöisin yksilön sisäisestä motivaatiosta. (Ryan, Huta & Deci 2008, 152.)

Yksi muutosvaihemallin tärkeimmistä vaiheista on repsahdus. Repsahduksen ilmetessä palataan muutoksen tekemisessä edeltäviin muutosvaiheisiin. Tämä vaihe voi ilmetä missä tahansa muutosprosessin vaiheessa. Repsahdus voi olla hetkellinen (englanniksi a lapse) tai pysyvämpi (a relapse). Tärkeää on tunnistaa, että repsahdus on väistämätön osa muutosprosessia ja se ilmenee jokaiselle yksilölle eri muodossa. Repsahdusvaiheen tulkinta on sen kriittisin vaihe. Jos muutoksen tekijä uskoo repsahduksen olevan luonnollinen osa mitä tahansa muutosprosessia tai muutosyritystä, on todennäköistä, että muutosprosessi jatkuu melko vaivattomastikin repsahdusvaiheen päätyttyä. Tällöin yksilö ymmärtää, ettei vika ole hänessä itsessään, vaan erehdys on inhimillinen ja väistämätön osa ihmisluontoa. (Turku 2007, 60–61; Alahuhta 2009, 149.)

Repsahdus voidaan tulkita myös haitallisella tavalla. Tällöin yksilö uskoo erheen johtuvan omasta huonoudestaan muutoksenteossa tai esimerkiksi jostain persoonallisuuden piirteestään. Kyseessä on itseä vahingoittava attribuutio eli syy-seuraus-päätelmä. (Vuorinen 1998, 189.) Henkilö saattaa ajatella täten olevansa kykenemätön muutokseen ja lannistuu. Pahimmassa tapauksessa koko muutosprosessi lopetetaan. Jotta tällaisilta tapahtumilta vältyttäisiin, on ohjaajan otettava repsahdusvaihe käsittelyyn tarpeeksi aikaisessa vaiheessa muutosprosessia. Yksi repsahdusvalmennuksen muoto on niin sanottu ”sallittu repsahdus”, jonka tarkoituksena on vahvistaa ohjattavan hallinnan tunnetta muutoksentehtäjänä. Hallittuun repsahdukseen kuuluu ohjaajan ja ohjattavan välinen sopimus siitä, että varsinaisesta muutosprosessin luonteesta poiketaan sovittujen puitteiden mukaisesti. Esimerkiksi ruokavalion parantamismuutoksessa hallittu repsahdus voisi olla sovittu herkkupäivä tai ravintolassa käyminen. Tällöin repsahdus ei oikeastaan tunnu epäonnistumiselta, sillä muutoksen tekijällä on koko ajan ohjat käsissään. Paradoksaalista on siis se, että muutossuunnitelmasta poiketaan, mutta tätä ei koeta epäonnistumiseksi vaan päinvastoin onnistumiseksi hallinnan tunteen vahvistuttua. (Turku 2007, 60–61, 74–76.)

Muutosprosessit eivät ole helppoja. Vaikka ohjaaja käyttäisikin työkaluinaan voimaannuttavaa ja valmentavaa ohjausideologiaa, saattaa muutosvastarintaa ilmetä. Ihmisen luonteeseen kuuluu tietty muutosvastaisuus ja uuden vierastaminen. Useimmiten muutosvastarintaa ilmenee silloin, kun muutosprosessissa on edetty liian nopeaan tahtiin. Tällöin on tärkeää antaa muutoksen tekijälle lisää aikaa ja vapaus valita mahdollisista jatkotoimenpiteistä. Muutosvastarinta ei ole kenenkään persoonallisuuden piirre, vaan se on tilannekohtainen refleksi. Vastarinta on huomioitava ohjauksessa, eikä sitä siis voi sivuuttaa. Sitä on käsiteltävä, jotta ohjaussuhteen luottamus pysyisi hyvänä, eikä ohjattava koe hylkäämisen ja väärinymmärryksen tunteita. (Turku 2007, 80–84.) Tämä on hyvä muistaa myös vähäisen liikkumisen ongelman kanssa työskenneltäessä.

Muutosvaihemalliin perustuva ohjaus on perinteistä tyyliä tehokkaampaa. Sen ehdoton vahvuus on sen ihmislähtöisyys. Hyvä vuorovaikutus ja vastavuoroinen ymmärrys edistävät ohjauksen turvallista onnistumista. Asiakasta ei tuomita hänen tottumustensa ja valintojensa perusteella. Ohjaajalle tämä on haaste pyrkiä ymmärtämään toisen toimintatapoja. Parhaimmillaan transteoreettista muutosvaihemallia mukaileva ohjaus opettaa niin ohjaajaa kuin ohjattavaakin. (Turku 2007, 62.)

Taulukko 2. Motivoivan ohjauksen periaatteet. (Turku 2007, 43.)

1. Motivoituminen tapahtuu mahdollisuuden, ei pakon kautta.
2. Motivoivan ilmapiirin luomisessa käytetään vuorovaikutuksen keinoja.
3. Tieto ei ole riittävä tuki muutokseen.
4. Motivaatio nousee itsestä, ei ohjaajan määräyksestä tai tarpeesta käsin.
5. Motivoiva ohjaus on tyyliiltään muutokseen houkuttelevaa ja valmentavaa.
6. Muutosvalmius on tilannesidonnainen tekijä.

4.1 Valmentava elämäntapaohjaus muutosohjauksen tukena

Valmentavan ohjausideologian keskeisiä teemoja ovat asiakkaan voimaannuttaminen ja valmentaminen kohti autonomista päätöksentekoa elintapamuutosprosessin aikana ja sen jälkeen. Ideologian mukaan muutosohjausta on tärkeää räätälöidä mahdollisimman yksilölliseksi ja ohjattavan arkea palvelevaksi kokonaisuudeksi. (Turku 2007, 22.) Liikunnan lisäämisessä ja aktiivisemmän elämäntavan opettelussa on nimenomaan kysymys muutosprosessista. Transteoreettisella muutosvaihemallista on apua elämäntapamuutosten selittämisessä. Liikunnallisemmän elämäntavan opettelukin on elämäntapamuutos ja vähäisen liikunnan ilmiön kannalta transteoreettisesta muutosvaihemallista voisi olla apua riittämättömästi liikkuvien aktivoinnissa.

Voimaannuttavan ohjausideologian tavoitteena on ohjata asiakasta tekemään itsenäisiä omia tavoitteitaan vastaavia päätöksiä. Tämä tukee muutosohjattavan kokemusta autonomiasta eli päätösvallasta ja mahdollisuudesta vaikuttaa omaan elämään. (Turku 2007, 34; Ruohotie 1998, 26–27.) Autonomiset päätökset pohjautuvat usein sisäiseen motivaation ja ovat siksi jo itsessään motivoivampia kuin ulkoapäin tulevat käskyt tai ehdotukset. (Ryan, Huta & Deci 2008, 157.) Muutoksen tekeminen on mahdotonta, jos kokemusta omasta kyvykkyydestä ei synny. (Ruohotie 1998, 27.) Voimaannuttavan ohjausideologian mukaisesti ohjaaja toimii ikään kuin asiakkaan rinnalla, eikä anna tälle valmiita toimintamalleja tai

vastauksia tämän ongelmiin. Ohjaaja mahdollistaa oppimisen konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaisesti. Konstruktivistista oppimiskäsitystä käytetään paljon oppimisen psykologiassa sekä kasvatustieteissä. Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaista luennointia ei tähän teoriaan kuulu, vaan ohjaaja pyrkii auttamaan asiakasta oivaltamaan itse subjektiivisesti tärkeiksi kokemansa ja itselle merkitykselliset seikat esimerkiksi terveydenedistämisprosessissa. Voimaannuttamisen ideologia on siis varsin humanistinen ja siinä pyritään toimimaan ohjattavan ehdoilla. (Turku 2007, 17.)

Behavioristisen käsityksen mukaan oppimista tapahtuu, kun ihmisen ulkoinen käyttäytyminen muokkautuu toivotulla tavalla. Tällainen oppimiskäsitys ei kuitenkaan tue yksilön itenäisiä ajatus- ja tunneprosesseja. Käsityksen mukaan yksilön toimintaa tarkkaillaan vain ulkoisen käytöksen perusteella. (Lonka, Hakkarainen, Ferchen & Lautso 2005, 47, 60.) Kuitenkaan tällaiset tiedon jakamiseen perustuvat tyylit eivät osallistuta asiakasta, jolloin jaettu tieto saattaa mennä hukkaan. Vain opittu ja omaksuttu tieto hyödyttää asiakasta esimerkiksi elämäntapamuutoksen teossa. (Turku 2007, 16.)

Valmentavassa elämäntapaohjauksessa korostuu vuorovaikutuksen tärkeys ja näkemys muutoksen prosessiluonteesta sekä sen taustalla vaikuttavista psykologisista tekijöistä. Nämä muutosprosessiin kannalta olennaiset tekijät vaikuttavat myös motivaatioon ja oppimiseen. (Turku 2007, 32.) Muutosvalmius ei ole pysyvä ominaisuus ihmisessä, vaan se on erittäin aika- ja tilannesidonnainen, vaihtelulle altis tekijä (Turku 2007, 41.) On siis tärkeää antaa ohjattavalle tilaa ja aikaa pientenkin muutosten tekoon. Vähäinen liikunta voi osittain selittyä sillä, ettei yksilö ole valmis liikunnan lisäämiseen.

Ohjaajan ja ohjattavan vuorovaikutussuhde voi onnistuessaan tukea muutosprosessin etenemistä ja kehittymistä. Huono vuorovaikutussuhde voi luonnollisesti sabotoida muutosprosessia ja yksilön muutosvalmiutta jopa taannuttaen sitä tai pahimmassa tapauksessa jättäen yksilöön pitkäkestoisen muutosvastarinnan. Onkin ehdottoman tärkeää, että tällaisessa pitkässä ohjausprosessissa annetaan aikaa luottamuksen kehittymiselle ja suvaitsevan ilmapiirin luomiselle. Ohjaajan tulee aina kuunnella ohjattavaa ja kunnioittaa tämän näkemyksiä ja päätöksiä muutosprosessia koskien. (Turku 2007, 34.) Vähäisen liikumisen ongelma voidaan nimenomaan ratkaista elintapamuutoksella, eikä niinkään lyhytkestoisten parannusten kautta. Kuten mikä tahansa muutos, on liikunnan lisääminenkin aina prosessi, joka yleisimmin noudattaa tiettyjä lainalaisuuksia.

4.2 Koherenssin käsite ja ihanneminä

Turku nostaa kirjassaan esille alun perin psykologi Aaron Antonovskyn terveyslähtöiseen malliin perustuvan koherenssin käsitteen. Malli keskittyy terveyteen ja sitä edistäviin asioihin yksinomaan positiivisen psykologian tutkimussuuntauksen mukaisesti. Koherenssi voidaan käsittää hallinnantunteena. Se perustuu kolmesta osasta, joita ovat oman elämän ymmärrettävyys, oman elämän hallittavuus sekä kuinka mielekkääksi yksilö elämänsä kokee. Teorian mukaan korkea kokemus koherenssista edistää terveyttä ja vähäinen kokemus elämän ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta sekä mielekkyydestä taas haittaavat terveyttä. Korkea koherenssi on kytköksissä esimerkiksi parempaan stressinkäsittelytaitoon, mikä korreloi positiivisesti yksilön terveyteen. (Turku 2007, 25.)

Koherenssin käsite liittyy vahvasti käsitykseen ihanneminästä. Ihanneminä tarkoittaa sellaista mielikuvituksellista ja ideaalista käsitystä itsestämme, johon pyrimme. Termi tunnetaan myös nimellä minäihanne. Mitä kauempana oma toimintamme on omasta ihannetoiminnasta, sitä ahdistuneemmaksi itsemme tunnemme. Sama ahdistus ilmenee myös, jos ihanneminämme on ulkoisesti kovin erilainen kuin itse olemme. Pyrimme siis olemaan jotain sellaista, joka meistä on tavoiteltavaa, kunnioitettavaa ja ihailtavaa. Jos emme yllä näihin tavoitteisiin koemme voimakkuusasteiltaan erilaisia negatiivisia tunteita riippuen tavoitteen kaukaisuudesta nykytilaamme nähden. (Vuorinen 1998, 166–167, 341; Lonka ym. 2009, 226.)

Monet ihmiset tietävät ja tunnistavat liikunnan hyödyt, mutteivat syystä tai toisesta harasta liikuntaa. Jos vähän liikkuvan henkilön ihanneminä on jossain määrin liikuntaa harastava, saattaa tämä laukaista jo itsessään negatiivisen tunteiden kehän. Kuten ylemmänä tunteista ja motivaatiosta kertovassa kappaleessa kirjoitinkin, jotkin negatiiviset tunteet lamaannuttavat toisten antaessa lisää energiaa ja luoden toimintaa. Häpeä, ahdistus, oman elämän ymmärrettävyyden vähäisyys ja suru vähentävät käytössämme olevaa energiaa, jolloin liikunnan aloittaminenkin saattaa jo itsessään hankaloitua. Negatiiviset tunteet eivät lisää avoimuutta ja kokeiluhalua. (Rantanen 2011, 51–52.) Siksi koenkin, että ihanneminän kaukaisuus omasta nykytilasta saattaa luoda sellaisia negatiivisia tunteita, jotka saattavat vaikuttaa yksilön päätökseen jättää liikunta valitsematta.

5 Vähäisen liikunnan tutkimuksen problematiikkaa

Vuosien 2009–2010 kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 44 % suomalaisista harrastaa liikuntaa terveytensä kannalta riittävästi. Yli puolet suomalaisista liikkuvat siis terveytensä kannalta liian vähän. Tutkimuksessa liikuntamääriin ei ole laskettu esimerkiksi työmatkaliikuntaa. (Kansallinen Liikuntatutkimus 2009–2010, 12.) Riittämätön liikunta aiheuttaa arviolta 300–400 miljoonan euron vuosittaiset kustannukset Suomessa. Tästä summasta yli puolet johtuvat sairauspoissaoloista ja työn tuottavuuden heikkenemisestä. Liikunta parantaa terveyttä, kuntoa ja toimintakykyä, mikä vaikuttaa työtehokkuuteen. (Husu ym. 2011, 9–10; Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:3, 3.) Loput kulut ovat suoria terveydenhuolto- ja sosiaalimenoja. Suomalaisista aikuisista noin miljoona liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. Karkeasti arvioituna 100 000 uutta liikunnan harrastajaa säästäisi yhteensä 20 miljoonaa euroa vuosittaisesta summasta, joka käytetään riittämättömän liikunnan kuluihin. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:3, 3.) Yhden uuden liikuntaharrastuksen aloittavan aikuisen kohdalla valtio säästäisi vuosittaisella tasolla noin 200 euroa.

Valtion liikuntahallinnon ohjauksella on pyritty saamaan järjestöt ja seurat laajentamaan toimintaansa terveyttä edistävän liikunnan alueella. Valtion liikuntahallinto on onnistunut saamaan terveyttä edistävää toimintaa järjestöihin erinäisten hankkeiden ajan, mutta ongelmana on juuri se, että toiminta lakkaa hankkeiden päätyttyä. Järjestöjen ja hankkeiden avulla on pyritty houkuttelemaan vähän liikkuvia mukaan liikuntatoimintaan. Vähän liikkuvien tavoittaminen ja liikunnallinen aktivointi ei ole helppoa, sillä kansalaisten liikunta- ja liikkumispäätöksiin vaikuttavat lukuisat elinympäristöön ja elämäntyyliin liittyvät tekijät. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:3, 10–11; Pyykkönen 2014, 8–10.)

Aktiiviset, keskiluokkaiset ja keski-ikäiset henkilöt pyörittävät seuratoimintaa, joka on yleisesti ottaen suunnattu heidän jälkikasvulleen. Esimerkiksi vanhuksille ei ole samanlaista järjestettyä seuratoimintaa kuin lapsiperheille, vaikka yli 65-vuotiaita on enemmän kuin suomalaisperheissä on lapsia. Yksityiset liikuntapalvelut ovat usein suunnattu hyvin toimeentuleville. Heikosti toimeentulevat tai yksinhuoltajaperheet jäävät usein kunnallisen tai yksityisen sektorin liikuntapalvelujen ulkopuolelle, vaikka valtio jakaa erillistä seuratukea ja laissa on määrätty liikunta mahdolliseksi kaikille. (Pyykkönen 2014, 8-9; Sjöholm 2010; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 13.)

Ongelmallista on myös se, että vähän liikkuvia on liikunnallisesti aktiivisempia vaikeampia tavoittaa. Vähäisen liikunnan ongelman korjaaminen on tästäkin syystä haastavaa. Riittävästi liikkuvat jäävät syrjään ikäryhmästä riippumatta. Urheiluseurat ja koulujen liikuntatoimi kiinnostavat pääosaisesti jo liikunnallisia lapsia. Työyhteisöliikuntaa hyödyntävät liikunnallisesti aktiiviset työkäiset ja yksityiset liikunta-alan yritykset tavoittavat maksukykyiset jo entuudestaan liikkuvat aikuiset. Senioriliikunnassa tilanne ei ole tällä hetkellä yhtään parempi, vaan eläkeikäisille suunnattu liikunta houkuttelee aktiivisimmat seniorit liikkumaan. (Rovio & Pyykkönen 2011, 16–17.)

Vähäisen liikunnan taustalla ei ole pelkästään yksilön tekemät valinnat, vaan liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat lukuisat arkeen sidotut tekijät. Eräät yhteiskunnan rakenteelliset muutokset vaikeuttavat omakohtaisen liikunnan harjoittamista. Näistä vaikeimmin korjattavia ovat liikuntapalvelujärjestelmän heikkoudet ja siihen vaikuttavat yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, työttömyys ja sosiaalisten peruspalveluiden häviäminen. (Vuolle 2007, 15.) Vähän liikkuvan yksilön arjen ymmärtäminen on välttämätöntä, jos siihen pyritään joillain tavoilla vaikuttamaan. Arjen valintoja ja kulttuuria ei voi muuttaa, ellei sitä ensin ymmärrä. Esa Rovio on johtanut tutkimus- ja kehittämishanketta, jossa suomalaisten aikuisten arkea ja vähäistä liikuntaa kartutettiin. Tutkimuksen nimi on ”Liikuntakynnyksen yli – vähäinen liikunta aikuisten elämäntapana” ja se sijoittui vuosille 2010–2012. (Rovio, Saaranen-Kauppinen & Pyykkönen 2014, 3.) Vähäisen liikunnan ilmiön kannalta on siis ehdottoman tärkeää pyrkiä ymmärtämään vähän liikkuvien arkea mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, jotta voisimme ymmärtää niitä tekijöitä, jotka ovat liikunnan valitsemattomuuden taustalla. Muulloin pyrkimykset vähän liikkuvien arjen muuttamiseen liikunnallisemmaksi jäävät vain yrityksiksi.

Teijo Pyykkösen mukaan kulttuurimme ristiriitaiset tavoitteet luovat vähän liikkuvia henkilöitä. Liikunnan ja liikkumisen tavoitteet jäävät esimerkiksi taloudellisten tavoitteiden alle. Liikunnan avulla saatavat terveyshyödyt eivät välttämättä näy nopeasti. Yhteiskunnassa, jossa olemme tottuneet saamaan kaiken haluamamme melko vaivattomasti ja helposti, ei liikunta ole välttämättä houkutteleva vaihtoehto. Riittävän liikunnan tavoitteet saattavat itessään tuntua vähän liikkuvasta masentavilta ja vaikeasti täytettäviltä, mikä saattaa johtaa liikunnan välttämiseen. Fyysistä arkiaktiivisuutta ei ole Suomessa myöskään edistetty ennen 1990-lukua. Meille ei ole siis syntynyt kunnollista liikuttamisen perinnettä hallinnollisesti, järjestöllisesti tai tutkimuksellisesti. Toisin kuin ravitsemuksen tai alkoholin parissa työskentelevillä on tietoa jo vuosikymmenten takaa. (Pyykkönen 2014, 7.)

Vähäisen liikunnan ilmiön kannalta on myös tärkeää ymmärtää, että ihannekuva liikunnasta on liikuntatahojen ja terveyden edistämisen ammattilaisten tekemää. Liikkujat nähdään objekteina, eikä yhtälöön oteta huomioon sitä, että jokainen on oman elämänsä tekijä ja kokee elämänsä subjektiivisesti. Vähäisen liikunnan ongelma on aktiivisten liikkujien esille tuomaa. Kynnys liikuntapalveluiden käyttöön on liian korkea heille, jotka eivät ole sisäistäneet vallitsevia liikuntakäytäntöjä. Tällöin on mahdollista tuntea itsensä liikunnallisesti ulkopuoliseksi. Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuva selittää vähäistä liikuntaansa varmasti eri tavalla kuin liikunta-alan tai terveydenhuollon ammattilainen eli liikunnan edistäjä. On hyvä muistaa, että vain sellainen liikunta, mikä tuntuu hyvältä, on hyväksi. (Pyykkönen 2014, 7–8.) Ikävältä tuntuva liikunta jää melko varmasti tekemättä, sillä ihmisinä pyrimme välttämään negatiivisia tunteita. (Rantanen 2011, 52.)

Vähäisen liikunnan taustalla olevien syiden selittämien on myös haasteellista siksi, ettei riittämättömän liikunnan ryhmä ole homogeeninen. (Pyykkönen 2014, 8.) Lisäksi liikunnan merkitys vaihtelee useimpien ihmisten eri elämänvaiheissa. Joissain elämänvaiheissa muut asiat vievät yksinkertaisesti tilan liikunnalta. Kategorisointi vähän liikkuviin ja liikkuviin on näiden syiden takia ongelmallista. (Vuolle 2007, 15.)

Etnografisessa tutkimuksessaan (Mitä sitten, jos ei liikuta?) Kati Kauravaara tutkii sitä, miksi nuori mies ei valitse tai tule valinneeksi liikuntaa osaksi arkeaan. Tutkimuksessaan Kauravaara haastattelee ja observoi yhdeksää pääinformanttia yhden koululukukauden ajan. Tutkimuksen lähtökohtana oli ensin selvittää nuoren miehen arkisia valintoja, jotta saataisiin myös selville, miksei liikunnalla ole sijaa näihin valintoihin. Olen kiinnostunut tästä Kauravaaran tekemästä tutkimuksesta, sillä vaikka hän käsittelee vähäisen liikunnan ilmiötä nuorten miesten arjessa, on tutkittava aihe kuitenkin oman tutkimukseni kanssa sama. Toki oma tutkimukseni eroaa niin kohderyhmässä kuin monissa ajankäyttöön liittyvissäkin tekijöissä.

Tutkimuksessa nuorten miesten sosioekonominen asema ja ympäristön vaikutus (koulu-ympäristö, kotiympäristö ja kaverit eli sosiaalinen ympäristö) eivät tukeneet liikunnallista elämäntapaa tai liikunnallisia valintoja. Nuori mies sai liikunnasta saatavia elämyksiä ja hyötyjä muilta elämän osa-alueiltaan. Edellä mainitut asiat olivat tutkimuksen päälöydöksiä. Voidaankin siis ajatella, ettei liikunnalla ole juurikaan sijaa nuoren miehen elämään. Ainakaan liikunnalla ei ollut sijaa näiden informanttien elämään. (Kauravaara 2013, 152, 229.) Jos yksilö saa mielihyvää ja iloa muilta elämän osa-alueilta kuin liikunnasta, onko liikunnalla henkisellä tasolla enää sijaa yksilön elämään?

Vapaa-ajalla harrastettava liikunta on yleistynyt kolmen viime vuosikymmenen aikana. Toisaalta arkiaktiivisuus ja työmatkaliikunta ovat vähentyneet. (Husu ym. 2011, 31.) Vaikka harrasteliikunta on lisääntynyt, häviää liikunta usein kilpailun ajasta, minkä vuoksi se ei mahdu kaikkien ihmisten vapaa-ajan harrastuksiin. Vuoden 2006 selvityksen (TNS Gallup, Atlas) mukaan suomalaiset käyttävät eri medioiden parissa seitsemän tuntia ja 50 minuuttia päivittäin. Television katsomiseen kuluu keskimäärin 38 % tästä ajasta radion ja internetin kuluttaessa 29 % ja 7 %. Median monikäyttö pahentaa tilannetta liikunnan kannalta. (Meriläinen 2007, 13.) Kulttuurin, liikunnan ja muiden harrastusten välillä on selvä yhteys. Henkilöt, joilla on harrastuksia, ovat muita taipuvaisempia harrastamaan muitakin harrastuksia. (Nurmi ym. 2014, 227.)

Liikuntaan liittyviä rajoituksia ja esteitä on tutkittu viime vuosina muun muassa Jyväskylän yliopiston ja Metsäntutkimuslaitoksen tekemissä tutkimuksissa. Metsäntutkimuslaitoksen tekemän kartoituksen perusteella on saatu tietoa muun muassa luonnossa tapahtuvasta liikunnasta (Ulkoilutilastot 2010). Jyväskylän yliopisto on selvittänyt muun muassa liikunta- paikkojen käytöstä vuosina 2000–2001. Tutkimuksista selvisi, että 71 % suomalaisista miehistä kokee voivansa harrastaa liikuntaa ilman esteitä. Vastaava lukema naisilla oli 61 %. 20–40-vuotiailla oli tutkimusten mukaan eniten liikuntaa rajoittavia ongelmia. Yleisimmät liikuntaa estävät tekijät olivat ajan puute, työ, opiskelu, sairastelu ja kivut (kaikki 20 tai 21 %). Muita liikuntaa estäviä syitä olivat perhe, pitkät välimatkat ja puutteelliset liikuntapaikat (9–7 %). Lisäksi raha (4 %) ja koettu saamattomuus (3 %) vaikuttivat liikuntaa estävästi. Tutkimusten mukaan rajoitukset vähenivät eläkeikään tultaessa. Ulkoilua taas rajoittivat työkiireet (43 %), huono sää (38 %), kotiin ja perheeseen liittyvät menot (25 %), sairaus tai huonokuntoisuus (23 %) ja pimeys (23 %). Lisäksi ulkoilua rajoittivat työstä aiheutuva väsymys (21 %), kiinnostuksen puute (11 %), ulkoiluseuran puute (10 %), matkakulut (6 %), varusteiden puute (5 %) ja hankalaksi koettu pääsy ulkoilualueelle (4 %). (Vuori 2011, 620, 625–626; Sievänen & Neuvonen 2010, 3, 77.)

Vähäisen liikunnan ilmiön synnyn syyt tiivistyvät maailman ja elintapojen muuttumiseen. Ruumiillisen työn harjoittaminen on vähentynyt ja vähentyy edelleenkin. Teknisellä kehityksellä ja koneellistumisella on omat vaikutuksensa liikunnan vähyyteen. Monissa ammateissa koneet ovat syrjäyttäneet tarpeen ihmisen fyysiselle ponnistelulle. Lyhyitäkin matkoja kuljetaan autolla tai julkisilla kulkuneuvoilla. Lapset oppivat mallioppimisen avulla ja jos fyysisesti aktiivista mallia ei ole saatavilla, sitä ei myöskään opita. Polarisaatio näkyy vähäisen liikunnan ilmiössäkin; on paljon perheitä, joissa liikunta on tärkeä osa arkea ja on perheitä, jossa liikunta rajoittuu pakolliseen arkiliikuntaan. Liikuntakynnys saattaa syntyä jo lapsena koululiikunnan vähyydestä johtuen. (Meriläinen 2007, 12–13.)

6 Opinnäytetyön toimeksianto

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Orimattilan kaupungin kanssa, joka kuuluu Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:hyn. Opinnäytetyöni toimeksianto on siis Orimattilan kaupungin liikuntatoimelta. Tutkimukseeni osallistui yhdeksän Orimattilan kaupungin työntekijää, jotka ovat osallistuneet Terveysliikunnalla työhyvinvointia- Orimattilan kaupungin henkilöstön terveystoiminnan edistäminen -hankkeeseen. Osa tutkimukseeni osallistuneista olivat haastatteluvaiheessa vähän liikkuvia. Henkilöstö on kartoitettu hankkeeseen erillisen alkuhaastattelun avulla, joka järjestettiin heinä-elokuussa 2014. Hankkeen tavoitteena oli siis parantaa työntekijöiden tuottavuutta, terveyttään sekä elämänlaatuaan hankkeen kautta. (Leander 2014a, 5; Leander 2014b, 5–6.)

Tutkimukseeni osallistuneet henkilöt ovat olleet mukana Terveystoiminnalla työhyvinvointia- hankkeen tehostetun valmennuksen ryhmässä. Ryhmien toiminta alkoi elokuun 2014 lopussa. Projektiin osallistuneet henkilöt jaettiin kolmeen erilliseen ryhmään tehostetun valmennuksen sisällä. Ryhmät olivat tuki- ja liikuntaelämisen ryhmä, sydänryhmä ja remonttiryhmä. Jokainen projektiin osallistuva kävi läpi terveystestistön ja kuntotestin. Tulosten perusteella henkilöt jaettiin heidän tarpeitaan vastaaviin ryhmiin. Ryhmät kävivät läpi yhdeksän kuukauden pituisen projektin, joka mahdollisti pituutensa puolesta elämäntapa- muutoksen tekemisen. Kaikki ryhmät osallistuivat viikoittaiseen ryhmäliikuntaan. Projektin tarkoituksena oli kehittää ja löytää oikeat mittarit työkyvyn kannalta riskiryhmissä olevien työntekijöiden tunnistamiseen. Tavoitteena oli kehittää työkykyä ja terveyttä tukevaa liikuntatoimintaa ja lisätä työntekijöiden tietoutta terveyttä edistävästä liikunnasta sekä sen vaikutuksista hyvinvointiin. Lisäksi tavoitteena oli riskiryhmiin kuuluvien työntekijöiden työ- ja toimintakyvyn säilyttäminen ja parantaminen. (Leander 2014a, 5, 7–10.)

7 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää vähän liikkuvien työkäisten liikunnan vähäisen harrastamisen taustalla olevia psykologisia esteitä ja tekijöitä. Yksi tutkimuksen pää-tavoitteista on lisätä ymmärrystä näitä syitä ja vähäisen liikunnan ilmiötä kohtaan. Tutkimuksen tarkoitus on auttaa lisäämään ymmärrystä vähäisen liikunnan taustalla olevia psykologisia syitä kohtaan, jotta vähän liikkuvia henkilöitä voidaan pyrkiä auttamaan asianmukaisilla ja toimivilla tavoilla. On melko yleistä, että edellä mainitut psykologiset esteet ovat ainakin joissain tapauksissa osittain tai kokonaan kietoutuneita muihin konkreettisiin syihin. Tällaisia konkreettisia liikuntaa rajoittavia syitä voivat olla esimerkiksi yksilön talouteen ja ympäristöön liittyvät tekijät. (Pyykkönen 2014, 8-10; Vuori 2011, 625–626.)

Tutkimus on laadullinen ja tästä syystä otantakin on yhdeksän henkeä. Usein laadullisten tutkimusten tarkoitus on lisätä ymmärrystä ja oppia tutkittavasta asiasta. Menetelmät ovat usein haastatteluja tai observointeja. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 94.) Tutkimusongelmat on jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen tutkimusongelma käsittelee yksilön liikuntaa rajoittavia henkisiä tekijöitä. Toinen tutkimusongelma käsittelee yksilön liikuntasuhdetta ja sen vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen.

Tutkimusongelma 1

- Mitkä ovat yksilön liikuntaa estävät psykologiset tekijät?
- Miksi nämä tekijät estävät liikuntaa?

Tutkimusongelma 2

- Miten yksilön suhde liikuntaan vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen?

8 Menetelmät

Perinteisesti tutkimusmenetelmät on jaettu määrällisiin eli kvantitatiivisiin ja laadullisiin eli kvalitatiivisiin menetelmiin. Tyypillisesti määrällisissä tutkimusmenetelmissä hyödynnetään kyselytutkimuksia käyttäen esimerkiksi strukturoituja lomakehaastatteluita ja niissä käytetään suurta otantaa jostain tietystä perusjoukosta. Laadullinen tutkimus eroaa määrällisestä tutkimuksesta otoksen suuruudessa ja tutkimusmenetelmissä. Usein laadullisen tutkimuksen otosta kuvataan näytteenä sen vuoksi, että se on määrällisen tutkimuksen otosta harkitummin valittu. Tyypillisiä laadullisen tutkimuksen keinoja ovat esimerkiksi teema-, avoin- ja ryhmähaastattelut sekä observointi. Observointi eli havainnointi voi myös olla osallistuvaa. Laadullisen tutkimuksen keinoja on käytetty tyypillisesti silloin, kun tutkittava aihe ei ole entuudestaan tuttu tai sitä halutaan ymmärtää enemmän. Laadullisten tutkimuksien tavoitteena on usein tuottaa uutta tietoa. Tutkimusprosessi on syytä kuvata tarkoin, jotta tutkimuksen lukija ymmärtää tutkijan tekemät tulkinnat ja voi tehdä luotettavuusarviotaan näiden tulkintojen pohjalta. (Ojasalo ym. 2009, 93–94.)

Aineistonkeruumenetelmänä haastattelu on hyvä valinta, jos tutkittavasta kohteesta ei tiedetä vielä paljoa tai halutaan korostaa haastateltavan subjektiviteettia ja mahdollisuutta tuoda itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti ilmi. Haastattelu voi olla hyvinkin strukturoitu ja standardisoitu. Päinvastaisesti se voi olla hyvinkin avoin, jolloin kyse voi olla esimerkiksi teema-, syvä- tai ryhmähaastattelu. (Ojasalo ym. 2009, 95.) Lähteen määrittely laadullisesta tutkimuksesta vahvistaa käsitystäni siitä, että tutkimukseni onnistumisen kannalta oli oikea päätös tehdä tutkimus laadullisena. Toisaalta tutkimukseni kokoa määrittävät myös opinnäytetöille säädetyt reunaehdot, resurssit ja ajankäyttömahdollisuudet.

Tämän tutkimuksen tiedonkeruumenetelmänä käytin puolistrukturoitua haastattelua, jossa oli teemahaastattelun piirteitä. Jouduin haastattelutilanteissa kysymään eri haastateltavilta täydentäviä kysymyksiä, jotka valitsin tilannesidonnaisista syistä. Useimmiten koin, että haastateltava toi itse jonkin kiinnostavan asian esille, josta halusin kuulla lisää. Lisäkysymysten takia haastatteluani voisi kuvailla puolistrukturoidun haastattelun ja teemahaastattelun välimuotona. Puolistrukturoidun haastattelun idea on se, että kaikkia haastatteluun liittyviä näkökohtia, kuten kysymysten järjestystä tai asetelua ei ole lyöty lukkoon. Haastattelija voi siis suhteellisen vapaasti vaihdella haastattelun sisältöön liittyviä järjestyksiä ja asetelmia haastattelun aikana. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47.) Koen puolistrukturoidun haastattelumallin antaneen minulle mahdollisuuden lukea haastattelujen kulkuja ja kysyä sujuvammin tarkentavia kysymyksiä niiden aikana.

Ensimmäisen haastattelupäivän aikana keksin haastattelukysymyksiini uuden kysymyksen, jonka koin erittäin tärkeäksi tutkimukseni osallistumisen kannalta. Kysymys koski arvoja. Koin olennaiseksi selvittää, tukivatko haastateltavieni arvot liikuntaa ja terveyden edistämistä. Jos heidän arvot olisivat olleet liikunnallista elämäntapaa vastaan, olisi ollut melko selkeää, mistä vähäinen liikunta johtuisi. Teknisen ongelman vuoksi en ollut kysynyt jokaiselta haastateltavalta heidän koulutustaustastaan. Niinpä otin osaan haastateltavistani yhteyttä sähköpostitse, jolloin sain täydennyksiä esittämättömiin kysymyksiin. Sähköpostitse otin yhteyttä kuuteen haastateltavaan.

8.1 Kohderyhmä

Tämän tutkimuksen kohderyhmänä on otos Orimattilan kaupungin työntekijöistä. Jokaisella heistä on ollut elämässään vähäisen liikunnan kausia. Työntekijät ovat valikoituneet otokseen erillisen kyselyn ja haastattelun kautta, jonka tarkoituksena oli kartoittaa Orimattilan kaupungin työntekijöistä vähän liikkuvia henkilöitä osallistumaan Terveysliikunnalla työkykyä -projektiin. Tästä otoksesta haastateltavat ovat osallistuneet tehostetun valmennuksen ryhmään, joka jaettiin kolmeen erilliseen ryhmään osallistujien tarpeiden ja mahdollisten terveysriskien mukaisesti. Tehostetun valmennuksen ryhmä on jaettu sydän- ja verenkiertoelimistön ryhmään, tuki- ja liikuntaelimistön ryhmään ja remonttiryhmään. Haastateltavani kuuluivat tuki- ja liikuntaelimistön ryhmään ja sydänryhmään. Projektiin osallistuneille järjestettiin erillistä ohjaamista ja ryhmäliikuntaa. (Leander 2014b, 5–6.) Tutkimukseeni valikoituneet henkilöt on kerätty toimeksiantajan (Heli Leander) toimesta. Haastateltavat olivat vapaaehtoisia osallistumaan tutkimukseeni.

Kohderyhmän jäsenet eivät olleet haastattelututkimukseni aikana välttämättä vähän liikkuvia, sillä he olivat projektin myötä jo aloittaneet elämäntapamuutoksen tekemisen. Haastateltavat henkilöt olivat jo Terveysliikunnalla työkykyä- projektin myötä aloittaneet ainakin jossain määrin fyysisesti aktiivisemmän jakson elämässään. Tämä ei mielestäni ollut este haastattelun tekemiselle. Jokainen haastateltavani määritteli liikunnan omalla tavallaan ja kertoi haastattelujen yhteydessä kuinka paljon liikkuvat keskimäärin. Vastausten perusteella olen luottavainen saavani tutkimukseni kannalta haluamaani tietoa juuri näiltä henkilöiltä. Lisäksi toimeksiantajani on poiminut Terveysliikunnalla työhyvinvointia- projektista sellaiset henkilöt, jotka soveltuvat hänen mielestään tutkimukseeni.

Haastatteluotokseni suuruus on yhdeksän henkilöä. Yksi näistä henkilöistä on mies, loput ovat naisia. Haastatteluun osallistuneen miehen ikä on 40 vuotta. Kolme otokseni naisista ovat iältään 58 vuotiaita, yksi nainen on 55-vuotias, loppujen naisten ollessa 48-, 42-, 39-

ja 28-vuotiaita. Kaikilla haastateltavillani oli vakituinen työsuhde. Taloustilanteeseensa tyytyväisiä ovat viisi haastateltavaa, loppujen neljän henkilön ollessa tyytymättömiä tämän hetkiseen taloustilanteeseensa. Kaksi (2/4) taloustilanteeseensa tyytymättömistä olivat käyneet ammattikoulun ja yksi (1/4) heistä oli käynyt erikoisammattikoulun. En saanut yhden taloustilanteeseensa tyytymättömän vastausta koulutuksesta, sillä teknisen ongelman vuoksi kysymystä ei esitetty haastattelun yhteydessä. Otin haastateltavaan yhteyttä sähköpostilla täydennysvastauksen toivossa, mutta vastausta ei kuulunut.

Taloudelliseen tilanteeseensa tyytyväisistä henkilöistä kaksi oli yliopistotason koulutuksen saaneita. Yhdellä oli taustalla ammattitutkinto, yhdellä ammattitutkinto täydennettynä johtamistaidon erityisammattitutkinnolla ja yhdellä koulutuksen pohjalla datanomin perustutkinto, jonka päälle kurssimuotoisia opiskeluja.

Yksi tutkimukseeni osallistuneista oli päässyt Terveysliikunnalla työhyvinvointia -projektiin varasijalta. Hän onkin ainoa henkilöotoksestani, joka liikkuu määrällisesti UKK-instituutin terveystilantasuositusten vähimmäismäärää enemmän. Välttämättä liikunta ei vastaa kuitenkaan terveystilantasuositusten monipuolisuutta, mutta tämä haastateltava liikkui säännöllisesti. En siis nimitä tätä henkilöä tutkimuksessani vähän liikkuvaksi. Kyseisen yksilön kohdalla liikunta ei aina ole ollut säännöllistä ja hänelläkin on ollut vähäisen liikunnan kausia. Siksi koenkin, että sain häneltäkin hyödyllistä informaatiota tutkimustani varten.

Kertomustensa mukaan muut haastatteluihin osallistuneet liikkuvat 0-7 kertaa viikossa riippuen heidän liikunnan määritelmästänsä. Yhden haastateltavan mielestä arkiliikuntaa ja hyötyliikuntaa ei lasketa liikunnaksi loppujen kahdeksan ollessa sitä mieltä, että kaikki fyysinen aktiivisuus lasketaan arkiliikunnaksi ja täten liikunnaksi. Liikunta ei kaikkien kohdalla ollut säännöllistä ja osa pystyi liikkumaan esimerkiksi fyysisten kipujen sallimissa rajoissa. Tämän takia miellän loput otokseni henkilöt ainakin jossain määrin vähän liikkuviksi. Koen, että sain jokaisesta haastattelusta arvokasta tietoa työhöni.

8.2 Haastattelujen järjestäminen

Haastattelut järjestettiin 16.1.2015–23.1.2015 välisenä aikana. Haastattelut tehtiin toimeksiantajan tarjoamissa tiloissa, tarkemmin sanottuna eräässä Orimattilan kaupungin liikuntatoimen työntekijän työhuoneessa. Jokainen haastattelu äänitettiin äänitysnauhurilla haastateltavien suostumusten mukaisesti. Lisäksi käytin haastatteluissa muistiinpanovälineitä sekä kannettavaa tietokonetta. Haastattelut järjestettiin päiväsaikaan ja samana päivänä saatoin haastatella useampaa henkilöä. Olin testannut haastattelukysymykset toimiviksi ennen ensimmäistä haastattelupäivää. Olin myös kysynyt opinnäytetyöohjaajani mielipidettä kysymyksistäni. Lisäksi toimeksiantajani luki haastattelukysymykset ennen ensimmäistä haastatteluani.

Jouduin kyselemään kuudelta haastateltavalta lisätietoja haastattelujen pohjalta sähköpostitse. Tämä ei olisi ehkä ollut välttämätöntä, mutta halusin olla tutkimuksessani järjestelmällinen. Kysyin tarkentavia kysymyksiä koskien muun muassa koulutusta. Sähköpostitse kysyin myös arvoihin liittyvän kysymyksen. Sähköpostiviestittely johtui teknisestä ongelmasta, jonka takia en ollut kysynyt koulutustaustaa käsittelevää kysymystä kaikilta. Yksi selitys arvojen selvittämiseen erikseen kahdelta otoshenkilöltä oli yksinkertaisesti se, että keksin kysymyksen vasta ensimmäisenä haastattelupäivän aikana. Koin kysymyksen erittäin tärkeäksi tutkimustuloksien kannalta, joten halusin siihen vastaukset. Jos yksilön arvot eivät jostain syystä tukisi liikuntaa tai terveydenedistämistä liikunnan avulla, voisi olla melko selkeää, miksi yksilö ei harrasta liikuntaa. Kuten tuloksissa kuitenkin totean, yhdelläkään tutkimukseeni osallistuneista asia ei ollut näin.

8.3 Haastattelujen sisältö

Puolistrukturoidut haastattelukysymykset olivat kaikille haastateltaville samat. Tilanesisidonnaisista syistä kysyin jokaiselta haastateltavalta tälle itselleen tärkeistä asioista erikseen teemahaastattelun mukaisesti. Mielestäni tämä oli perusteltua, sillä en olisi saanut haluamiani tietoja kaikilta henkilöiltä, jos olisin kysynyt täysin samoja kysymyksiä jokaiselta henkilöltä. Tutkijana ja haastattelijana tulkitsin siis vuorovaikutustilannetta ja toimin sen mukaan.

Jokaiselta haastatteluun osallistuneelta kysyin perustietojen lisäksi muun muassa liikuntasuhteeseen, liikunnan merkitykseen, arkeen, työhön, harrastuksiin, arvoihin, liikuntaa esittäviin ja hankaloittaviin tekijöihin, perheeseen, lähipiiriin sekä kiinnostuksen kohteisiin liittyviä kysymyksiä. Jokainen haastateltava sai myös mahdollisuuden täydentää tai lisätä jo

käytyihin kohtiin haluamia asioita. Haastattelujen vaihtelivat pituuksiltaan ja sisällöltään. Haastattelurunko on liitettynä työhöni (Liite 1).

8.4 Haastattelumateriaalien teemoittelu

Haastattelujen jälkeen litteroin eli puhtaaksikirjoitin niiden sisällöt tekstinkäsittelyohjelman avulla tietokoneelle. Kuuntelin haastatteluja tietokoneelta, johon olin siirtänyt ne haastatteluissa käyttämästäni äänitallentimesta. Muokkasin suurimmat puhekieliset ilmaisut kirjakielille, jotta tekstien käsittely helpottuisi. En kirjoittanut jokaista täytesanaa tekstiversioihin. En millään tavoin muokannut haastattelujen sisältöjä, vaikka saatoin vaihtaa puhekieliset ilmaisut kirjoitusasuihinsa.

Litteroinnin jälkeen luin haastattelutekstejäni sekä yksitellen keskittyen yhteen haastatteluun että yhdessä keskittyen kokonaisuuden hahmottamiseen. Aloin lukemisen ohella keräämään mielestäni tutkimusongelmieni kannalta tärkeitä asioita erilliselle paperille. Merkitsin eri haastateltavien teksteistä yhteneviä asioita omalla merkillään ja pyrin etsimään haastatteluista yhteneväisyyksiä ja kiinnostavia asioita tutkittavaan aiheeseen liittyen. Merkitsin tietyn tyyliset vastaukset eri merkeillä. Tätä kutsutaan teemoitteluksi. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 173.) Etsin teksteistä myös erilaisuuksia ja asioita, jotka koin tärkeiksi. Laskemalla tiettyjen ilmiöiden ilmenemiskertoja pyrin myös hahmottamaan tutkittavan datani sisältöä. Vaikka laskeminen saatetaan mieltää kvantitatiivisen tutkimuksen analyysimenetelmäksi, soveltuu se myös kvalitatiiviseen tutkimuksen analysointiin. Lisäksi tyypittelin eli määrittelin, miten tapauksia voisi määrittellä niille yhteisten piirteiden perusteella. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 172, 174.)

Yksi oleellisimmista työvaiheista sisällönanalyysissa oli keräämäni materiaalin karsiminen. Haastattelut olivat pituuksiltaan 20 minuutista 60 minuuttiin. Keskimääräisesti suurin osa haastatteluista olivat pituudeltaan yli 40 minuuttisia. Kirjoitetussa muodossa haastattelumateriaalia oli kertynyt yli 32 A4-kokoista sivua kirjaisinkoon ollessa 11 ja rivivälin ollessa yksi. Tiivistin mielestäni tärkeimmät asiat yhtenäiselle tekstitiedostolle. Keräsin jokaisesta haastattelusta tärkeitä vastauksia yhteisten kysymysten alle. Tämän tiivistetyn tiedoston pituudeksi tuli 12 sivua samoilla kirjasintyypeillä kuin ylempänä mainitsemissani tiedostoissa.

9 Tutkimustulokset

Tutkimusongelmani koskivat yksilön liikuntaa estäviä psykologisia tekijöitä ja liikuntasuhteen vaikuttamista liikunta-aktiivisuuteen. Työn tarkoituksena oli siis selvittää, mitkä tekijät estävät yksilöä liikkumasta henkisellä tasolla ja miksi. Toinen tutkimusongelma auttoi selvittämään yksilön kokemuksia ja ajatuksia liikunnasta. Tärkeää oli selvittää, miten nämä liikuntasuhteeseen liittyvät tekijät vaikuttivat haastateltavien liikunta-aktiivisuuteen. Lisäksi työn tarkoituksena oli selvittää, onko yksilön liikuntasuhde muuttunut vai säilynyt samanalaisena.

9.1 Liikuntaa estävät henkiset tekijät

Tutkimuksessani haluan siis selvittää, millaisia psykologisia tai psykososiaalisia syitä vähäisen liikunnan taustalla voi oikein olla. Tutkimusta aloittaessani oletin, ettei haastateltavat välttämättä osaisi nimetä omia henkisiä liikuntaa estäviä ajatuksiaan tai siihen vaikuttavia asioita. Yllätyin siitä, että jokainen tutkimukseeni osallistunut osasi nimetä useamman kuin yhden liikuntaa estävän tekijän.

Yksi kiinnostavimmista havainnoistani oli ehdottomasti se, ettei kukaan haastateltavani vihannut liikuntaa. Jokaisella henkilöllä oli omat mieltymyksensä liikunnan suhteen ja kaikilta siis löytyi lajeja, joista he pitivät. Oikeanlaisissa olosuhteissa kaikki otantani henkilöt harrastaisivat liikuntaa. Jotkin liikuntaa estävistä tekijöistä liittyivät fyysisiin esteisiin kuten sairauksiin tai tuki- ja liikuntaelimestön vammoihin. Haastattelujen perusteella on kuitenkin selvää, etteivät tällaisetkaan konkreettiset tekijät vaikuttaneet aina liikuntaa estävästi yksin, vaan usein niihin liittyi henkisiä tekijöitä. Tällaisia esteitä olivat muun muassa mielikuvat omasta itsestä verrattuna muihin liikkujiin, mielikuvat eri liikuntalajeista, omat tunnetilat, epävarmuus liikunnasta, henkisen puolen terveyden hetkellinen tai pitkäaikaisempi järkkäminen, muiden asioiden tärkeysjärjestys verrattuna liikuntaan, opitut tavat toimia ja yksinkertaisesti liikunnan koettu mielekkyys. Nämä tekijät vastaavat ensimmäiseen tutkimusongelmaani. Haastattelujen pohjalta voin todeta, että kyseisten henkilöiden liikuntakäyttäytymistä esti sekä konkreettiset fyysiset syyt sekä abstraktimmat henkiset syyt.

Kaikki fyysiset syyt eivät välttämättä liittyneet henkisiin tekijöihin, mutta osa niistä oli selvästi yhteydessä löytämiini psykologisiin esteisiin. Useimmat henkiset esteet olivat negatiivisia tunteita ja niiden aiheuttajia. Selkeitä ja konkreettisia, fyysisiä liikuntaa estäviä syitä olivat muun muassa sairaudet, fyysiset kivut, ajokortittomuudesta aiheutuva liikkumisvaikeus (1/9) ja pitkät etäisyydet. Mahdollisesti raha saattoi vaikuttaa ainakin yhden henkilön

nykyiseenkin liikuntakäyttäytymiseen. Lisäksi liikuntaa esti koettu huono sää (2/9). Metsäntutkimuslaitoksen vuonna 2010 tekemä tutkimus kartoitti luonnon virkistyskäyttöä ja ulkoilua rajoittavia tekijöitä. Tutkimuksen mukaan ulkoilua rajoitti muun muassa huono sää, pimeys, raha, pitkät välimatkat ulkoilualueille ja huono kunto tai terveys. (Sievänen & Neuvonen 2010, 77–78.) Kyseiset esteet rajoittivat liikuntaa ja ulkoilua myös otantani henkilöillä. Haastateltavani liikkuvat usein ulkona kävellen.

Liikuntatilanteisiin oli haastateltavieni mukaan ehdottomasti helpompi mennä seurassa. Tärkeää liikkumaan lähtemisen kannalta oli myös se, että liikuntatilanne oli sen sosiaalisen puolen lisäksi ennalta sovittu. Tällöin tilanteesta oli vaikeampi luistaa ja liikunta tuli paljon todennäköisemmin suoritetuksi. Suurin osa (8/9) haastateltavistani kokivat ohjatun liikunnan mielekkäämmäksi vaihtoehdoksi omaehtoisen liikunnan rinnalla.

9.1.1 Elämäntilanteet ja muutosvalmius

Transteoreettisen muutosvaihemallin mukaisesti muutosvalmius on aikaan sidottu tekijä. (Turku 2007, 41, 43.) Tutkimukseni perusteella on selvää, että haastatteluotokseni kaikilla henkilöillä on ollut elämässään kausia, jolloin liikunnan harrastaminen on ollut rajoittunutta. Liikunnan rajoittuneisuus on liittynyt usein vallitseviin elämäntilanteisiin. Liikunnan lisääminen ei ole aina mahdollista yksilölle tietyn elämänvaiheen tai elämäntilanteen aikana. Jokaisen yksilön muutosvalmius on subjektiivisesti koettu asia. Jotkut elämäntilanteet eivät välttämättä estäisi liikuntaa jonkun toisen henkilön elämässä.

Pauli Vuolle kirjoittaa artikkelissaan ”LIIKUNTAA KAIKILLE – tarpeen ja tahdon mukaan” eri elämäntilanteiden vaikutuksesta liikunta-aktiivisuuteen. Hänen mukaansa liikuntaa on joissain elämäntilanteissa jopa syytä rajoittaa, jotta muut elämän tärkeät asiat saavat ansaitsemaansa tilaa. (Vuolle 2007, 15.) Kaikki otantani henkilöt, joilla on lapsia (8/9), kertoivat liikunnan olleen vähäistä lasten ollessa pieniä. Joillain henkilöillä lapset saattoivat rajoittaa liikuntaa edelleenkin (2/9). Yksilöt siis kokivat, etteivät olleet valmiita lisäämään liikuntaa, sillä arvottivat esimerkiksi lastensa kanssa olemisen tässä elämänvaiheessa tärkeämmäksi kuin liikunnan lisääminen elämäntapamuutoksena.

Tietynlaiset elämäntilanteet vievät niin suuren henkisen kapasiteetin, ettei liikunnalle siksi jää tilaa omassa arjessa. Usein nämä liikuntaa rajoittavat elämäntilanteet olivat sävyiltään negatiivisia tutkimukseeni osallistuneilla henkilöillä. Tällaisia elämäntilanteita saattoivat olla suruaika (1/9), väkivaltaisesta ja alkoholisoituneesta parisuhteesta toipuminen (1/9) ja muista omaa tai läheisten elämää koskettavista murheista toipuminen (4/9). Tietyt asiat

menivät ikään kuin arvojärjestyksessä muiden asioiden edelle joko hetkellisesti tai pidemmän aikaa riippuen yksilön toipumisajasta.

Jotkin elämäntilanteet estävät liikuntaa ja toiset taas edesauttavat liikunnallisemman elämänmuutoksen tekemistä. Otantani kohdalla tällaisia positiivisia liikuntaa edistäviä henkisiä tekijöitä olivat muun muassa hyvä parisuhde (3/9), elämänkumppanin liikunnallisen asenteen omaksuminen (1/9), ympäristön kannustus ja lasten kasvamisesta syntynyt oma vapaa-aika (3/9). Lisääntynyt oma vapaa-aika ei kuitenkaan kaikissa tapauksissa heijastunut liikunta-aktiivisuuden kasvussa.

9.1.2 Skeemat, attribuutiot ja miellemerkitykset liikuntaa estävinä tekijöinä

”Harrastaisin enemmän liikuntaa, jos olisin hyvässä kunnossa.” ”Monet lajit ovat tarkoitettu nuoremmille kuin minä.” ”En pysty ikäni takia harrastamaan enää kaikkia lajeja, kuten pallopelejä tai sellaista liikuntaa, jossa täytyy hyppiä.” ”Nuorempana pystyin harrastamaan kaikkea liikuntaa.”

Nämä kaikki lauseet ovat suoria lainauksia haastatteluun osallistuneiden henkilöiden puheista. Jokaisessa lauseessa sen sanoja määrittelee itseään sellaisella tavalla, joka estää häntä itseään osallistumasta tiettyihin liikuntaharrastuksiin. Tärkeää on huomata, että nämä henkiset asenteet ja määrittelytavat estävät haastateltavia (4/9) liikkumasta. Psykologisessa valossa voidaan todeta, että yksilön sisäänrakennettu alati kokemuksen mukana muokkautuva skeema määrittää osittain yksilön tekemistä. (Ahokas ym. 2008, 49.) Nämä skeemat eivät toimi liikuntaharrastusta tukien.

Haastattelujen sisällöistä tuli selväksi myös se, että joillain yksilöillä käsitys tietyistä liikuntamuodosta vaikutti liikuntamotivaatioon. Jos liikunta miellettiin mukavaksi (9/9), sitä haluttiin harrastaa ja oli paljon todennäköisempää, että yksilö lähtee liikkumaan. Tilanne on päinvastainen, jos käsitys tai miellelyhtymä liikuntalajista on negatiivissävytteinen. Yksilön mielikuvat eivät aina ole objektiivisia ja selvää oli, että ystävien kokemukset vaikuttivat omaan mielipiteeseen tietyistä lajeista. Merkittäväksi liikuntaa estäväksi tekijäksi nousi tietyn liikuntamuodon koettu epämiellyttävyys (4/9).

9.1.3 Asenteet, piiloasenteet ja arvot

Asenteet ovat suhteellisen pysyviä ja johdonmukaisia tapoja suhtautua johonkin tiettyyn kohteeseen. Arvot ovat taas jonkin kohteen vakiintuneita merkityksiä yksilölle. (Ruohotie 1998, 143.) Poikkeavana löydöksenä voin pitää yhden haastateltavani mahdollisesti tiedostamatonta asennetta. Omien sanojensa mukaan tämä haastateltava ei ole enää yhtä hyvässä kunnossa kuin aikaisemmin. Hänen mielestään liikuntaa tulisi harrastaa hyvinvoinnina ja hyväkuntoisena. Liikunta ei hänen mielestään auta enää siinä vaiheessa, kun kunto on jo huonontunut. Toisin sanoen yksilön mielestä kuntoa ei saisi päästää huonontumaan. Kuitenkin hänelle oli juuri käynyt niin. Tämä asenne estää liikunnan harrastamista jo itsessään. Asenne on jokseenkin ristiriitainen, sillä kyseinen yksilö pitää liikuntaa hyvin tärkeänä ja tiedostaa liikunnan vaikutukset terveyteen sekä hyvinvointiin. Toisaalta ihmisen asenteet ja käyttäytyminen eivät aina vastaa toisiaan. (Ahokas ym. 2008, 73.) Vaikka yksilö tietäisikin paljon liikunnasta ja sen terveysvaikutuksista, ei tieto itsessään takaa liikunnan harrastamista. Liikuntatietämyksen ohi voivat mennä monet arvot, tavoitteet ja merkitykset (Pyykkönen 2014, 7.)

Aineistoistani löysin myös toisen asenteen joka itsessään vaikeutti säännöllistä liikunnan harrastamista. Tämä asenne tunnetaan nimellä ehdottomuus ja se vaikeutti haastateltavan itsensä mukaan elämistä. Yksilö koki, ettei ole olemassa välimuotoja esimerkiksi liikunnan suhteen, joko hän liikkui niin paljon kuin ehti ja jaksoi tai hän ei liikkunut ollenkaan. *”Olen nollasta sataan-ihminen, ei ole välimuotoja, joko tai.”* Kyseinen yksilö oli tottunut arjessaan tekemään paljon ja oli omien sanojensa mukaan hyvä järjestelemään ja organisoimaan perheen asioita. Henkilö on nuorempana joutunut taloudellisten syiden takia tekemään kahta työtä ja hänen mielestään aikuisen ihmisen tulisi jaksaa kahdeksan tunnin työpäivä ilman minkäänlaisia ongelmia. Yksin kotona oleminen on hänelle hyvin vaikeaa ja yksinollessaan hän järjestää tavaroita ja siivoaa. Jos hän jotain päättää, niin hän tekee kaikkensa, jotta oma tavoite onnistuisi. Henkilö kertoi, että hänen on vaikeaa myöntää, ettei jaksaisi tai pystyisi toteuttamaan asettamia tavoitteita.

Ehdottomuudesta voi seurata niin sanottua jojo-liikkumista. Ainakin tällä yhdellä ehdottoman asenteen omaavalla haastateltavallani ilmeni jojo-liikkumista. Välillä liikutaan paljon ja välillä ei ollenkaan. Oman kokemuksena mukaan hänelle tulee liikuntatauosta syyllinen olo. *”Minua inhottaa, jos jostain syystä tulee liikuntatauko. Kynnys aloittaa tauon jälkeen on olemassa. Liian pitkiä taukoja ei varmasti saisi tulla, siitä tulee syyllinen olo. Kynnys johtuu siitä, että olen laiskotellut, sen nimi on varmaankin syyllisyys.”* Ehdottomuus aiheuttaa siis pahaa oloa siitä, ettei ole yltänyt omaan ihanteeseensa. Asenteena ehdottomuus voi nakertaa yksilön jaksamista ja aiheuttaa väsymystä. Kun tietty kiintiö tulee täyteen,

täytyy jostain karsia oman jaksamisen säilyttämiseksi. Tällaista omien voimien äärikäyttöä ilmeni kahdella haastateltavastani. *”Kiireisenä saan paljon aikaiseksi. Olen aina elänyt näin. Jossain vaiheessa liikunta jää vähemmälle, kun uuvun ja väsyn kiireestä.”*

Reetta Meriläisen mukaan liikunta häviää kilpailun ajasta. Artikkelissaan ”Liikkumattomuuden inhimilliset tekijät” hän mainitsee median syöväen suuren osan ihmisten ajankäytöstä. Nimenomaan sen ajan, josta liikunta kilpailee arjessamme. (Meriläinen 2007, 13.) Liikunta hävisi kilpailun käytettävissä olevasta ajasta myös kahdella otantani henkilöistä. Heidän arkensa oli joko kiireistä tai uuvuttavaa. Eräs haastateltavani kuvailee omaa tilannettaan näillä sanoilla: *”(Liikuntaan kohdistuvasta) innokkuudesta huolimatta ajankäyttö ja arki menee liian täydeksi. Jostain omasta tekemisestä on karsittava ja minulla se on se liikunta. Jollain se voisi olla musiikkiharrastus.”* Jyväskylän yliopiston vuosina 2000–2001 tekemän tutkimuksen mukaan ajan puute esti liikuntaa noin viidesosalla tutkimuksen otannasta. Ulkoilua esti Metsäntutkimuslaitoksen vuonna 2010 tekemän tutkimuksen mukaan kiireestä aiheutuva väsymys. (Vuori 2011, 625; Sievänen & Neuvonen 2010, 77.)

Ihmisen toiminta ja asenteet eivät kuitenkaan aina vastaa toisiaan. (Ahokas ym. 2008, 73.) Saatamme toimia omia arvojamme vastaisesti esimerkiksi sosiaalisesta painostuksesta johtuen. Hyvä esimerkki tällaisesta omia asenteita vastaamattomasta toiminnasta oli erään haastateltavani vähäinen liikkuminen. Hän piti liikuntaa hyvin tärkeänä ja nautti liikunnan harrastamisesta. Kuitenkin hän oli arvottanut muut elämäänsä kuuluvat asiat omaa liikkumista tärkeämmäksi. Tämä oli kyseisen henkilön kohdalla suurin henkinen ongelma, joka aiheutti vähäistä liikkumista.

9.1.4 Ympäristön ja sosioekonomisen aseman vaikutus

Kati Kauravaaran etnografisessa tutkimuksessa tutkimuksen informanttien ympäristö ei tukenut liikunnan harrastamista. (Kauravaara 2013, 229.) Yhdellä haastateltavallani lapsuuden kasvuympäristö ja kulttuuri eivät silloisessa elämänvaiheessa tukeneet liikunnallista elämäntapaa ja tämä oli syy liikunnan vähyyteen hänen lapsuudessaan. Kuitenkin suurimmalla osalla otantani henkilöistä (8/9) lähiympäristö tuki ainakin jokseenkin liikunnan harrastamista nykyisessä elämäntilanteessa. Osalla liikuntaa tuki vain jokin osa lähiympäristöstä. Hyvä esimerkki tällaisesta tapauksesta on henkilö, jonka perhe ja ystävät tukivat liikunnallista elämäntapaa työympäristön ollessa täysin liikunnallista tai terveyttä edistävää elämäntapaa vastaan. Henkilö kertoi työilmapiirin lannistavan hänen omaa motivaatiotaan liikkua.

Vähäiseen liikuntaan vaikuttavat myös kulttuuri, jossa elämme. Lapsuudenkodillamme ja perheellämme on suuri vaikutus siihen, miten liikumme aikuisiässä. Yleisesti korkeampi koulutustaso ennustaa suurempaa liikunta-aktiivisuutta myöhemmin elämässä kuin matalatasoinen koulutus. Korkeampi koulutustaso ennustaa yleensä parempaa taloudellista toimeentuloa. Työllä on myös suuri vaikutus liikuntatottumuksiin. Fyysisesti tai henkisesti raskaat ammatit voivat vaikeuttaa liikunnallisen elämäntavan ylläpitoa. (Husu ym. 2011, 56–57.) Tutkimukseni pohjalta voin todeta, että edellä mainitsemani tekijät vaikuttivat myös haastattelemillani henkilöillä.

Koulutustaso ei itsessään tutkimukseeni osallistuneilla henkilöillä vaikuttanut suoranaisesti liikunta-aktiivisuuteen. Toki koulutustasolla on varmasti ollut merkitystä yksilöiden kohdalla siinä, minkälaisiin töihin he elämässään päätyvät. Yksi tärkeistä liikuntaa estävistä tekijöistä oli raskas työ. Kaksi haastateltavista tekivät sellaista fyysistä työtä, joka väsymyksen muodossa esti liikuntatilanteisiin lähtemistä joissain tilanteissa. Yksi haastateltavani teki psyykkisesti niin vaativaa työtä, että se verotti hänen jaksamistaan liikkua. Omien sanojensa mukaan työn kiireellisyys ja sosiaalisuus väsyttivät häntä. Työn kuvaan kuului myös muiden henkistä kannattelua ja vastuunottoa muiden asioista. Kaksi muuta otantani henkilöä mainitsivat työn väsyttävän ja täten estävän liikuntaa välillä. Voin tutkimukseni perusteella todeta, että raskas työ vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen sitä vähentävästi ainakin kolmella otantani henkilöistä. Samankaltaisia tuloksia on löytynyt muun muassa Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys-, FINRISKI- ja Terveys 2000-tutkimuksista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on ollut vastuussa näiden kolmen Suomen väestöä edustaneiden poikkileikkausaineistojen keräämisestä vuosina 1978–2002. (Husu ym. 2011, 55.)

Sosioekonomiseen asemaan liittyy vahvasti myös sen kulttuurin omaksuminen, jossa elämme ja kasvamme. Ylempänä psykologiaa käsittelevässä kappaleessa puhuin sosiaalisesta oppimisesta. Sosiaalisella oppimisella on suuri vaikutus liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa tai omaksumattomuudessa. Alamme toimimaan niiden sosiaalisten sääntöjen eli normien mukaisesti, joita kulttuurimme vahvistaa. Ilmiö näkyi myös tutkimuksessani. Yhden haastateltavan lapsuuden elinympäristö ei tukenut millään tavalla liikunnan harrastamista. Hän oli oppinut ympäristöään tarkkailemalla, ettei liikuntaa tarvitse harrastaa. Täten hän ei lapsuudessaan myöskään harrastanut liikuntaa. Kertomuksensa mukaisesti henkilö alkoi aikuisiällä pitämään liikuntaa terveyden kannalta tärkeänä ja alkoi vasta tällöin uudessa ympäristössä opettelemaan liikunnallisesti terveellisempiä elämäntapoja. Myös muut tutkimukseeni osallistuneet sisäistivät nuoruudessaan sellaisen suhteen liikuntaan, jota heidän kasvu- ja elinympäristö tukivat. Mallioppimisella, sijaiskokemuksilla on

ainakin otantani henkilöille ollut merkitystä riippumatta siitä, kuinka tärkeäksi heidän kulttuurissaan liikunta arvotettiin.

9.1.5 Pelko, epävarmuus ja syyllisyys

Tunteet ovat läsnä elämässämme koko ajan ja joka päivä. Ne synnyttävät voiman tekemiseen. Ilman tunteita tavoitteemme ja suunnitelmamme eivät herää eloon. Tunteet vaikuttavat myös päätöksentekoon sekä päätöksiin välttää tai lähestyä asioita ja objekteja. (Nummenmaa 2010, 126.) Kaikki ihmiset haluavat kokea riittävästi positiivisia tunteita kuten iloa. (Rantanen 2011, 329–330.) Positiivisten tunteiden kokeminen motivoi meitä siis jo itsessään. Pyrimme vastaavasti välttämään tilanteita, jotka saavat meidät kokemaan epämiellyttäviä negatiivisia tunteita. (Rantanen 2011, 52.)

Löysin otannastani kaksi negatiivista tunnetta, jotka estivät liikuntaa. Nämä tunteet olivat epävarmuus ja pelko. Epävarmuus saattoi liittyä vallitsevaan käsitykseen liikunnasta tai tiedon vähyyden aiheuttamaan epävarmuuteen. Epävarmuus saattoi joissain tapauksissa liittyä omaan itseän liikkujana verrattuna muihin liikkujiin. Vaikka Rantanen kirjassaan ”Tunteella! Voimaa tekemiseen” kirjoittaakin pelon lisäävän energiaa ja näin mahdollisesti myös tekemistä, huomasin pelon estävän liikuntaa kaikilla otantani henkilöillä, jotka kyseisen tunteen mainitsivat (4/9). Pelko kapeuttaa mieltä ja suuntaa ajatukset vain pakenemiseen sekä koettuun uhkaan. (Rantanen 2011, 172.) Pelot saattoivat liittyä kaatumiseen, fyysisen kivun pelkoon tai pelkoon siitä, jos jotain ikävää tapahtuu liikunnan aikana. Pelotavia liikuntaan liittyviä tilanteita pyrittiin välttämään. Pelko saa meidät tehokkaasti välttämään tilanteita, joissa kyseistä tunnetta koemme. (Rantanen 2011, 52–53.)

Fyysisen kivun pelko väheni haastateltavieni mukaan siten, että osallistui ohjattuun liikuntaan. Nimenomaan pelko vallitsi yksin liikkumisessa. Suurin osa henkilöstö-otannastani (8/9) oli sitä mieltä, että liikunnan ohjauksellisuus vaikuttaa liikuntaan. Kaksi henkilöä koki ohjauksen vähentävän pelkoa mahdollisesta fyysisestä kivusta, sillä ohjaaja osaa antaa tarvittaessa vaihtoehtoja erilaisille liikkeille. Ohjauksen koettiin tuovan myös turvallisuuden ja tehokkuuden tuntua liikkumiseen. Lisäksi Terveysliikunnalla työhyvinvointia -projektiin osallistuminen ja siihen sisältynyt ohjaus oli vaikuttanut jokaisella henkilöllä joko liikuntaaktiivisuuden lisääntymiseen tai liikunnan laadun parantumiseen. ”*Liikuntaa on tullut enemmän, kun on tällaisessa ryhmässä.*”

Epävarmuus johtuu yleensä tiedon vähyydestä. Koemme epävarmuutta tilanteissa, joissa tiedämme tietävämme, osaavamme tai pystyvämme vähempään kuin muut ihmiset. Epä-

varmuutta lisää kilpailutilanne tai tunne siitä, että muut ihmiset eivät kannusta onnistumaan. Itsetuntemus ja itsetunto liittyvät myös vahvasti tähän tunneilmiöön. Ikävä olotila saa meidät kyseenalaistamaan kykymme ja vaikuttaa täten myös kokemukseemme pystyvyydestä. Kuten aikaisemmin olen todennut, alentunut pystyvyyden tunne vaikuttaa negatiivisesti myös motivaatioomme. (Helkama ym. 1993, 93.)

Epävarmuutta lievensi se, jos liikuntaa harrasti ystävän kanssa tai osallistui ohjattuun liikuntatoimintaan. Ohjauksella ja seurassa liikkumisella oli selviä vaikutuksia liikuntamotivaatiota ylläpitävinä tekijöinä. Muutama haastateltavani nautti yksin liikkumisesta, mutta monille seurassa liikkuminen oli ainoa vaihtoehto. Tällöin liikkumaan lähteminen oli helpompaa ja se tuli todennäköisemmin tehdyksi, koska liikunta oli ennalta sovittua. Sanna Kivivirta on opinnäytetyössään löytänyt samanlaisia tuloksia. Työssään Kivivirta kartoitti Orimattilan kaupungin työntekijöiden liikuntamotivaation vaikuttavia tekijöitä. (Kivivirta 2014, 24, 30–31.) Suurin osa (8/9) haastateltavistani kokivat ohjatun liikunnan mielekkäämmäksi vaihtoehdoksi kuin omaehtoisen liikunnan.

Yhdellä henkilöllä pelko kohdistui uusien asioiden kokeilemiseen. Hän ei uskalla kokeilla esimerkiksi uusia ryhmäliikuntatunteja, koska ei tiedä, mitä ne pitävät sisällään. Kyseinen henkilö oli kuitenkin ostanut kuntosalille sellaisen kortin, joka kattaa ryhmäliikuntatunneille osallistumisen. Henkilön mukaan hänen olisi pitänyt aloittaa ryhmäliikunta vuoden alussa tai osallistua jonkinlaiselle tutustumiskerralle, jotta voisi osallistua uudelle tunnille. Kuntosalilla tehtävä lihaskuntoharjoittelu pelotti myös tätä kyseistä henkilöä, sillä oman kokemuksensa mukaan hän ei pystyisi suorittamaan lihaskuntoliikkeitä. Myös muiden kuntosalilla kävijöiden liikunnallisuus selvästi jännitti tätä henkilöä ja toimi estävänä tekijänä. Tämän henkilön pelko liittyi sosiaalisiin liikuntalajeihin ja siihen, ettei hän itse osaisi suorittaa niitä.

Syyllisyyden tunne nostaa pänsä silloin, kun yksilö kokee rikkoneensa omia arvojaan tai sosiaalisia normejaan. Syyllisyys voi kohdistua menneisyyteen tai nykyhetkeen. (Rantanen 2011, 173.) On mahdollista tuntea syyllisyyttä esimerkiksi tekemästään päätöksestä olla menemättä liikkumaan. Yksi tutkimukseeni osallistunut henkilö kertoi kokevansa syyllisyyttä, jos hänelle tulee jostain syystä tauko liikkumiseen. Henkilö piti liikuntaa hyvin tärkeänä. Syyllisyys johtui siis oman arvon ja sosiaalisen normin rikkomisesta. Henkilö tunsu kuuluvansa kuntoilevien ihmisten joukkoon ja identifioi täten itsensä osaksi ryhmäliikunnassa käyviä ihmisiä. Kertomansa perusteella hänelle tuli olo, että omaa liikkumattomuutta pitäisi selitellä toisille liikuntaa harrastaville. Kuten aikaisemmin olen todennut, vä-

häinen liikunta on nimenomaan liikunnallisten ihmisten ja liikunnan edistäjien esille nostama ongelma. Tämän takia vähän liikkuva voi kokea syyllisyyttä siitä, ettei täyty yhteiskunnan vaatimuksia liikunnan suhteen. (Pyykkönen 2014, 7.)

9.1.6 Suru, alakuloisuus ja masentuneisuus

Mieliala voidaan määritellä ajanjaksoksi, jolla yksilö on alttiimpi kokemaan tiettyjä tunteita enemmän kuin normaalisti. (Rantanen 2011, 39.) Tutkimuksessani ilmeni selvästi alakuloisen mielialan vaikutus liikuntaa vähentävänä tekijänä. Alakuloisuuden kokemukset vaihtelivat eri henkilöillä. Jotkut mainitsivat sairastaneensa masennusta. Suurin osa otokseni henkilöistä mainitsi alakuloisen mielialan liittyneen johonkin tapahtumaan, elämäntilanteeseen tai asiaan (6/9). Tapahtumat eivät välttämättä vaikuttaneet itsessään liikunnan vähentämiseen, mutta niistä kummunneet negatiiviset tunteet veivät energiaa ja täten vaikuttivat vähentäen liikunta-aktiivisuutta. Kolme haastateltavaa kertoivat kärsivänsä tai kärsineensä henkisestä väsymyksestä, joka heidän kokemustensa mukaan vähensi liikuntaa. Henkinen väsymys saattoi liittyä negatiivisiin elämäntapahtumiin ja henkiseen järkytykseen.

Suru herää, kun ihminen menettää jotain itselleen tärkeää. Tunteena se hidastaa ajatuksia, päätöksentekoa ja vaikuttaa täten toimintaan myös sitä hidastavasti. Suru on kokijalleen usein lamaannuttava ja mielialaa alaspäin vievä kokemus. Se voi muuttua myös masennukseksi. Masentuneen ihmisen energia häviää lähes kokonaan. Masentuneena ajatukset hidastuvat ja päätöksenteko lamaantuu. Päinvastoin kuin surun kohdalla, masentuneisuus ei herätä muissa ihmisissä välttämättä halua auttaa. Siksi masennus on hyvin hankala tunne. Kokemamme tunteet vaikuttavat ajattelun nopeuteen ja tätä kautta tekemiseemme. Energiaa lisäävät tunteet kuten innostus tai viha lisäävät ajattelun nopeutta. (Rantanen 2011, 22, 53, 141, 159, 163, 170.)

Tutkimukseni mukaan henkisen suorituskyvyn alentuminen vaikuttaa oleellisesti liikunnan määrään ja laatuun. Henkistä suorituskykyä alensivat otokseni henkilöillä muun muassa huonoista ihmissuhteista johtuva alakuloisuus tai masennus, huolet omista tai läheisten sairauksista ja perheenjäsenten kuolema. Myös yksilön tavoitteita vaikeuttavat asiat aiheuttivat masennusta. Tällaisia olivat esimerkiksi keskenmenot, lapsettomuus, henkinen väsymys, joka johtui fyysisestä väsymyksestä ja kiireellisestä elämästä) ja fyysisistä kivuista aiheutuvat murheet. Yleisesti sanottuna vaikeat elämäntilanteet laskivat harrastetun liikunnan määrää tai saattoivat johtaa liikunnan loppumiseen.

9.1.7 Mukavuudenhalu ja laiskuus – mielen ja järjen taistelua

Jyväskylän yliopiston vuosina 2000–2001 suorittamassa tutkimuksessa 3 % siihen osallistuneista vastasivat saamattomuuden estävän liikuntaa. (Vuori 2011, 625.) Tutkimukseni törmäsin samankaltaiseen ilmiöön, joka esti osalla haastateltavistani liikunnan harrastamista. Kyseinen ilmiö tunnetaan nimellä laiskuus. Haastatteluissa kysyin kolme kysymystä, joiden avulla halusin selvittää liikuntaa estäviä tekijöitä. Kysymykset olivat:

Mikä hankaloittaa tai estää liikkumisen tai liikuntaharrastuksen aloittamista kohdallasi?

Mikä hankaloittaa tai estää liikunnan tai liikuntaharrastuksen jatkamista kohdallasi?

Mikä hankaloittaa tai estää säännöllistä liikkumista tai liikunnan harrastamista kohdallasi?

Vastaukseksi sain monia liikuntaa estäviä syitä, jotka olen purkanut aikaisemmin Tutkimustulokset -osiossa. Eräät tutkimukseni löydökset ansaitsevat oman alalukunsa. Kyseessä ovat siis laiskuus, mukavuudenhalu ja oma mieli liikuntaa estävinä tekijöinä. Eräs haastatteluuni osallistunut henkilö pukee ilmiön hyvin sanoiksi: *”Mieleni haluaa laiskotella ja keksii muita juttuja. Järki sanoo, että pitäisi liikkua. Siksi liikunta on ollut tässä niin vastenmielistä”*.

Kaikkiin kolmeen ylempänä oleviin kysymyksiin sain vastaukseksi neljä kertaa laiskuuden, yhden kerran mukavuudenhalun ja kaksi kertaa oman mielen liikuntaa hankaloittavana ja estävänä tekijänä. Yhteensä kolmella henkilöllä jokin edellä manituista asioista esti liikuntaa. Laiskuus on mahdollisesti helppo sana kuvaamaan jotain, mitä ei ehkä osata selittää tai pukea sanoiksi. Jos henkilö saa mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia muualta kuin liikunnasta tai liikunta vaatii liikaa henkistä kapasiteettia onnistuakseen, saattaa tällaisia oikeita liikuntaa rajoittavia syitä olla vaikea pukea sanoiksi. Vähäiseen liikkumiseen on pyritty puuttumaan nimenomaan liikunnan edistäjien näkökulmista. Riittämättömästi liikkuvalla voi olla ahdistavaa, ettei pysty omien henkilökohtaisten syiden takia täyttämään riittävän liikunnan kriteerejä. (Pyykkönen 2014, 7.)

Tutkimusten mukaan fyysisesti aktiivisemmän aikuiset omaavat paremmat tietoisuustaidot (mindfulness) kuin fyysisesti epäaktiivisemmat aikuiset. Hyvät tietoisuustaidot ovat yhteydessä parempaan sisäisten ja ulkoisten kokemusten havaitsemiseen sekä hyväksymiseen. Sisäisillä kokemuksilla tarkoitetaan ajatuksia ja tunteita. Tietoisuustaidoilla voi olla merkitystä myös itsekurissa ja itsetutkiskelussa. (Kangasniemi, Lappalainen, Kankaanpää & Tammelin 2014, 125.) Kangasniemen mukaan tietoisuustaidoilla on merkitystä siinä, kun omia arjen suunnitelmia toteutetaan. Fyysisesti aktiivisilla on tutkimuksen mukaan pa-

remmat tietoisuustaidot ja tämä vaikuttaa ainakin osittain fyysisesti aktiivisemmän elämäntavan muodostumisessa. (LIKES 2015.) On siis osittain mahdollista, että syynä ovatkin aktiivisempia liikkujia huonommat tietoisuustaidot, eikä henkilöiden mainitsema laiskuus. Vähintäänkin mielen sisäisen keskustelu liikkumaan lähtemisestä kertoo päätöksenteon vaikeudesta.

9.2. Liikuntasuhteen vaikutus vähäiseen liikuntaan

Toinen tutkimusongelmani liittyy yksilön kokemukseen liikunnasta ja siihen, miten tämä kokemus vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen. Kyseessä on siis liikuntasuhde. Liikunnan koettu mielekkyys vaikutti jokaisella otokseni henkilöllä liikunnan lajivalintoihin sekä siihen, mitä liikuntaa haluttiin harrastaa. Luonnollisesti tämä liittyy hyvin vahvasti myös siihen, mitä liikunta ei haluta harrastaa. Syynä on yksinkertaisesti se, ettei yksilö koe tiettyä liikuntamuotoa mielekkäänä omista henkilökohtaisista syistä kuten mahdollisesta epävarmuudesta johtuen. Vieläpä jos tällaista lajia joutuisi harrastamaan yksin, se jäisi tekemättä. Tämä oli hyvinkin selvää keräämäni materiaalin pohjalta.

Jokaisen haastateltavani tämän hetkinen suhde liikuntaan oli positiivinen. Kuitenkaan näin ei aina ole ollut jokaisen henkilön kohdalla. Kolme otantani henkilöä eivät pitäneen liikunnasta nuorempana. Koululiikunta oli tällöin heille pakonomaista suorittamista ja eräs henkilö mainitsi tehneensä melkein mitä tahansa välttyäkseen koulun liikuntatunneilta. Syitä huonoon liikuntasuhteeseen nimenomaan koululiikunnassa olivat opettajan painostus, huono kokemus kanssaliikkujista ja kokemus itsestä liikunnallisesti muita liikkujia huonompana. Eräs henkilö kertoi nuorena aikuisena omaksuneensa liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa halveksuvan asenteen. Hänen kohdallaan tämä kyseinen asenne esti silloisessa elämänvaiheessa liikunnan harrastamista.

Kahdeksan yhdeksästä henkilöstä kertoi liikuntasuhteensa muuttuneen aikuisiällä. Kuusi henkilöä ovat aikuisiällä alkaneet lisäämään liikuntaa aikaisempaan määrään nähden ja tulosten mukaan liikunnan lisääminen auttaa positiivisen liikuntasuhteen syntymisessä. Kahden henkilön kohdalla liikuntamäärät ovat vähentyneet aikuisiällä vaikka kokemus liikunnasta on säilynyt tärkeänä ja hyvänä. Kaikki otantani henkilöt pitivät liikuntaa tärkeänä ja merkityksellisenä. Liikunnan merkityksellisyys ei siis aina heijastu suoraan käytäntöön. Kaikki henkilöt tunnustivat Terveysliikunnalla työhyvinvointia -projektiin osallistumisella olleen positiivisia vaikutuksia liikunta-aktiivisuuteen tai liikunnan laatuun. Toisin sanoen projektiin osallistuminen on joko lisännyt liikunnan harrastamista tai parantanut jo harrastetun liikunnan laatua jokaisen henkilön kohdalla.

Kaksi henkilöä kertoivat nykyisen suhteensa liikuntaan painottuvan hyötyliikuntaan. Kolme henkilöä kertoivat fyysisten kipujen vaikuttavan liikuntaa estävästi, vaikka haluaisivat liikua nykyistä enemmän. Yksi nainen kuvaili nykyistä liikuntasuhdettaan sanoilla toissijainen ja laiska. Omien sanojensa mukaan hän ei ole onnistunut tekemään liikunnasta rutinia ja sellaista arjen osaa, että se kulkisi elämässä automaattisesti mukana. Loput kolme kuvailivat nykyistä liikuntasuhdettaan adjektiiveilla positiivinen, mukava ja tärkeä.

Lapsuudessa henkilöiden liikuntasuhde vaikutti suoranaisesti liikunta-aktiivisuuteen. Huono suhde liikuntaan vähensi liikunta-aktiivisuutta. Luonnollisesti hyvä liikuntasuhde lapsuudessa lisäsi fyysisen aktiivisuuden määrää. Aikuisiällä liikuntasuhteen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen ei ollut kaikilla samanlainen kuin lapsuudessa. Vaikka liikuntaa pidettiin tärkeänä ja mukavana, ei se välttämättä heijastunutkaan enää liikunta-aktiivisuuteen otannassani. Liikuntaa estävät tekijät vaikuttivat yksilön liikuntamäärää vähentäen, vaikka tällä olisi ollut positiivinen suhde liikuntaan.

10 Pohdinta

Tämän tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää sitä, että liikuntaa estävät psykologiset tekijät ovat usein kietoutuneita toisiinsa, eikä liikuntaa estä aina vain yksi tekijä. Joissain tilanteissa toiset syyt toimivat muita mahdollisia liikuntaa estäviä syitä kuten tunteita, asenteita tai ajatuksia voimakkaampina. Tällaisissa tilanteissa liikuntaa estää vain yksi tekijä. Karkeasti ajateltuna liikuntaa estävät psykologiset tekijät voidaan jakaa tämän tutkimusnäytön perusteella yhdessä vaikuttaviin psykologisiin tekijöihin ja yksin muita syitä voimakkaampina vaikuttaviin psykologisiin tekijöihin. Lisäksi kaikki vähäiseen liikuntaan vaikuttavat tekijät ovat aina yksilön subjektiivisesti kokemia.

Vaikka yksilö tiedostaisi osan omista henkisen tason liikuntaa estävistä tekijöistään, ei hän välttämättä pysty objektiivisesti tarkastelemaan omien tiedostamattomien tekijöiden vaikutusta liikuntaan. Tällaisia tiedostamattomia tekijöitä voivat olla esimerkiksi ennakkoasenteet, ennakko-odotukset, omat skeemat eli tietorakennelmat ja arvot. Selvää oli, että joissain tilanteissa yksi syy toimi pääsyyntä liikuntatilanteen välttämiseksi. Tällaisesta tilanteesta esimerkki voisi olla yksilön pelko kaatua talvella ulkona liukkaassa maastossa. Esimerkki on suoraan eräästä haastattelustani. Toinen esimerkki on tilanteesta, jossa monet eri tekijät vaikuttavat yhdessä liikuntaa estävästi, vaikka yksilön liikuntasuhde on positiivinen. Eräs haastateltavani koki oman arkensa sellaiseksi, ettei hänelle yksinkertaisesti jäänyt omaa henkilökohtaista vapaa-aikaa. Kyseisen henkilön perhe-elämä, lasten harrastukset ja muu arki oli arvoitettu tärkeämmäksi kuin henkilön oma aika liikuntaa varten. Henkilö teki arjessaan valintoja, jotka olivat hänen omien arvojensa mukaisia, mutta sotivat liikunnallisen ihanneminä-ajatuksen kanssa. Tästä aiheutuva stressi, ahdistus ja sekavat tunteet omista arvoista saattoivat yhdessä vaikuttaa liikuntaa estävästi. Henkilö tiedosti liikunnan terveyshyödyt ja piti liikuntaa mielekkäänä. Hänen oli vaikea eritellä liikuntaa estäviä syitä ja oman kokemuksensa mukaan hänen koko arkensa esti liikuntaa.

10.1 Tulosten tarkastelu

Tietyt ominaisuudet, elinympäristöt tai elämäntilanteet omaavilla henkilöillä on usein samankaltaisia liikuntaa estäviä henkisiä syitä. Kolmella otantani henkilöistä liikuntaa esti nykyään vanha opittu tapa arvottaa omat harrastukset viimeiseksi lasten harrastusten rinnalla, vaikka lapset olisivat jo kasvaneet aikuisiksi. Aikuisten lasten tekemiset eivät siis suoranaisesti vaikuttaneet enää henkilöiden omaan ajankäyttöön ja näennäisesti liikunnalle saattoi olla paljonkin tilaa arjessa, mutta opitusta kaavasta oli vaikea päästä eroon. Kotoa poistuminen liikuntaharrastuksiin saattoi joinain päivinä kaatua tähän vanhaan opittuun tapaan. Jokainen haastateltavani, joiden lapset olivat kasvaneet sen ikäisiksi, ettei

heitä tarvinnut enää vahtia (6/9) kertoivat tästä ilmiöstä haastattelujensa yhteydessä. Yksi henkilö kertoi, että vaati tietoista opettelua ja ponnistelua ymmärtää se, että nykyään hän voi tehdä mitä haluaa ja elää itselleen.

Elämäntilanteet vaikuttivat myös liikunta-aktiivisuuteen otantani henkilöillä. Liikuntaa estäviä elämäntapahtumia olivat muun muassa oma vakava tai läheisen vakava sairastuminen, äkilliset terveyttä haittaavat tapaturmat, elämäntilanteen muutoksesta aiheutuva shokki tai stressi, läheisen kuolema, väkivaltainen parisuhde, lapsettomuudesta aiheutuneet keskenmenot, alkoholisoitunut elämäkumppani, uupumus, henkinen väsymys ja epäonnistumiset parisuhteissa. Edellä mainitsemiani syitä saattaa olla vaikea mieltää liikuntaa rajoittaviksi itsessään, mutta niistä aiheutuva pitkäaikainen negatiivisten tunteiden kirjo ja mahdollinen suruaika vaikuttavat yksilön valintoihin. Alakuloisena elämä vaikuttaa masentavalta ja epäreilulta. Suuri suru järkyttää mieltä ja saattaa laittaa omat ajatukset uuteen arvojärjestykseen. Vakavan elämäntapahtuman rinnalla liikunta ei yksinkertaisesti välttämättä vaikuta tärkeältä. On myös mahdollista, ettei fyysisiä ja henkisiä voimavaroja löydy liikuntaa varten tällaisissa tilanteissa. Oma toipuminen vie kaiken energian esimerkiksi vakavasta sairaudesta toipuessa tai suru- ja kuntoutusajan aikana. Liikunta palaa arkeen sitten, kun sille on tilaa omissa ajatuksissa. Tällaiset tilanteet eivät edistä muutosvalmiutta ja estävät tätä kautta liikunnallista elämäntapamuutosta.

Tulkintani mukaan haastateltavani ovat yksilöstä riippuen liikunnallisen elämäntapamuutoksen kannalta harkinta, toteutus tai ylläpitovaiheissa. Monille haastateltavilleni tyypillistä oli pyrkimys liikunnallisempaan elämään (4/9). Transteoreettisen muutosvaihemallin mukaisesti kaikki heistä eivät olleet vielä liikunnallisen elämäntapamuutoksen ylläpitovaiheessa, mikä voisi auttaa vähäisen liikunnan ymmärtämisessä. Jatkotoimenpiteet liikunnan suhteen tulisi olla sellaisia, että ne ottavat huomioon yksilön henkiset liikuntaan vaikuttavat tekijät.

Yksilöiden skeemat ja attribuutiot vaikuttivat erittäin paljon liikuntapäätösten tekemiseen. En pysty tekemieni haastattelujen perusteella sanomaan, ovatko attribuutiot tai miellemerkitykset rationaalisin perustein syntyneitä vai affektiivisia eli tunnepohjaisia. Toisaalta osan haastateltavieni kokemukset omasta itsestä verrattuna muihin liikkujiin estivät selvästi liikunnan harrastamista henkisellä tasolla. Vaikka oma mielle-yhtymä ei perustuisi selkeään faktaan vaan tunneperäisiin seikkoihin on se aina yksilölle todellinen. Siksi joskus väärityneetkin skeemat vaikuttavat joskus epärationaalisesti vallitsevaan käytökseen. Sosiaalisella oppimisilla oli varmasti vaikutusta haastateltavieni liikuntatottumuksiin. Ainakin yhdellä naisella liikunta oli lisääntynyt, siksi, että nykyinen elämäkumppani oli liikunnallinen.

Ympäristön vaikutus liikunta-aktiivisuuteen oli siinä mielessä merkityksellinen melkein kaikille haastateltavilleni, että heidän nykyiset elinympäristönsä tukivat liikunnallista elämäntyyliä miltei kokonaan. Yhdellä haastateltavallani työpaikan ilmapiiri ei tukenut liikuntaa ollenkaan, mikä vaikutti negatiivisesti kyseisen henkilön liikuntamotivaatioon. Kuitenkin jokaisella oli tällä hetkellä sellainen ympäristö, jossa ainakin näennäisesti liikunnallisemman elämäntavan opettelu oli mahdollista. Sosioekonomisella asemalla saattoi olla suurempi rooli, mitä tutkimukseni tuloksista käy ilmi. Vähintään kahdella otantani henkilöistä raha on joskus joko estänyt liikunnan harrastamista tai vaikuttanut esimerkiksi liikunnan lajivalintoihin. Lopuilla sosioekonominen asema ei vaikuttanut liikunnan harrastamista estävästi tai rajoittavasti nykytilanteessa.

Tunteiden vaikutus vähäiseen liikuntaan tutkimuksessani oli hyvin ilmeinen. Yleisimpiä liikuntaa estäviä tunteita olivat pelko, suru, masentuneisuus ja alakuloisuus. Erilaiset elämäntilanteet, omat asenteet ja ajatukset saattoivat aiheuttaa sellaisia negatiivisia tunteita, jotka jo itsessään estivät liikunnan harrastamista tai uusiin liikuntatilanteisiin menemistä. Toisaalta yksilön skeemat eli sisäiset mallit, attribuutiot ja miellemerkitykset saattoivat jo itsessään vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen. Uudet liikuntalajit pelottivat muutamaa henkilöä, koska itseä ei haluttu ”nolata” julkisesti. Epävarmuus omasta osaamisesta liikuntatilanteissa vaikutti liikuntaa estävästi sellaisilla henkilöillä, jotka eivät kokeneet itseään kyseisessä lajissa yhtä taitaviksi kuin muut. Tämä epävarmuus vaikutti osittain liikunnan lajivalintoihin ja tulkintani mukaan sellaiset liikuntalajit koettiin miellyttäväksi harrastaa, jotka eivät aiheuttaneet epävarmuutta ja olivat jo entuudestaan harrastajalleen tuttuja.

Liikuntalajin miellyttävyyttä saattoi lisätä se, että sitä pystyi harrastamaan yksin (esimerkiksi luonnossa kävely) tai sellaisessa seurassa, joka koettiin turvalliseksi (kuten ystävät tai oma perhe). Tulkintani mukaan seitsemän yhdeksästä tutkimukseeni osallistuneista kokivat jonkin laisia epämieluisia tunteita vähäisestä liikunnastaan. Yksi heistä koki vähäisestä liikunnasta syyllisiä tunteita. Kaikki yhdeksän haastateltavaa pitivät liikuntaa tärkeänä asiana. Osittain vähäisestä liikunnasta aiheutuvat negatiiviset tunteet saattavat jo itsessään estää yksilön toimintaa. Vaikka jotkin negatiiviset tunteet lisäävät käytössä olevaa energiaa, kapeuttavat ne ajatteluumme ja vaikuttavat täten toimintaa vähentävästi. (Rantanen 2011, 53.)

Tutkijana minun oli vaikea ymmärtää kolmen henkilön mainitsevan liikuntaa estävän laiskuuden. Heidän mainitsemansa mielen ja järjen kamppailu vaikutti liikuntaa koskevien päätösten viivyttelyyn ja he kokivatkin päätösten tekemisen epämieluisaksi. Mielestäni kyseiset henkilöt eivät olleet laiskoja. Jokainen heistä kävi töissä, hoiti talouttaan ja oli yhtey-

dessä lähimmäisiinsä. Eräs näistä laiskuuden mainitsemista henkilöistä teki kaksivuoro-työtä ja vaikeiden työaikojen takia koki itsensä laiskaksi. Se, että ruokatunnilla ei kerkeä lähteä liikkumaan ei mielestäni ole laiskuutta. Myöskään oman fyysisen ja henkisen jaksamisen viemättömyys ääri rajoille ei mielestäni ole laiskuutta, vaan vastuullista toimintaa. Eräs haastateltavani nimitti itseään laiskaksi. Hänen aviopuolisonsa oli menehtynyt muutama vuosi takaperin. Puolison kuoleman jälkeen tämä henkilö sairastui itse syöpään. Syövästä toipumisen jälkeen kyseisen henkilön poika kuoli. Mielestäni on virheellistä nimittää itseään laiskaksi, jos toipuu henkisesti ja fyysisesti elämää järkyttäneistä tapahtumista. Tämä kyseinen henkilö oli mielestäni kaikkea muuta kuin laiska. Liikunnallisempia kausia tulee varmasti, mutta liikunnan lisääminen sellaiseen elämäntilanteeseen, jonne se ei mahdu, on mielestäni tarpeetonta ja ajattelematonta.

Suomen kielessä laiskuus on negatiivissävytteisesti väritynyt sana. Laiskuus ja rentoutuminen ovat kaksi eri asiaa. Luultavasti kaikki ihmiset tarvitsevat välillä aikaa rentoutuakseen. Kuitenkin puhekielessä rentoutumisesta käytetään usein sanaa *laiskotella*. ”*Mitä ajattelit tehdä viikonloppuna?*” ”*Varmaankin laiskotella.*” Todennäköisesti tällä vastauksella tarkoitetaan: ”*Viikonloppuna aion rentoutua.*” Arjesta palautuminen vaatii fyysistä ja psyykkistä rentoutumista. Se on välttämätöntä hyvinvoinnin kannalta. Koen, että tutkimustuloksissani esiintynyt laiskuus saattaa olla ilmaistu hieman harhaanjohtavalla tavalla. Rehelli- sesti sanottuna uskon, ettei laiskuus ollut syynä vähäiseen liikuntaan tutkimukseeni osal- listuneilla henkilöillä. Laiskuus saattaa olla yksinkertaisempi tapa yrittää selittää omaa vä- häistä liikuntaa, jos sen oikeaa syytä ei tiedetä. Uskon syyn olevan yksinkertaisesti sen, ettei heidän elämäntilanteissaan juuri nyt riittänyt henkistä kapasiteettiä ja jaksamista lii- kunnan lisäämiseen omaehtoisesti. Yksi laiskuuden liikuntaa estäväksi tekijäksi maininnut henkilö kertoi haastattelussaan olevansa välillä henkisesti hyvin väsynyt. Kukaan henki- löstötönnän yksilöistä ei oman kokemukseni mukaan ollut laiska. Päinvastoin, monilla oli paljon velvollisuuksia ja he hoitivat työnsä sekä arkensa kunnianhimoisesti ja hyvin.

Yksi kiinnostavimmista löydöksistäni oli mielestäni se, ettei positiivinen liikuntasuhde ja lii- kunnan koettu merkityksellisyys aina heijastunut liikunta-aktiivisuuteen aikuisiässä. Lap- suudessa jokaisella haastateltavallani positiivinen liikuntasuhde vaikutti positiivisesti liikun- tasuhteeseen negatiivisen liikuntasuhteen vaikuttaessa päinvastaisesti. Aikuisiässä muut tekijät saattoivat yksilön arjessa estää liikunnan harrastamista. Positiivinen liikuntasuhde jää toisarvoiseksi asiaksi esimerkiksi perheellisen vanhemman arjessa, jos perhe-elämä on arvotettu omaa liikkumista tärkeämmäksi. Jokainen aikuinen arvottaa oman elämänsä tietysti parhaalla näkemällään tavalla.

Ennako-oletuksenani oli, että olisin analyysivaiheessa joutunut tulkitsemaan haastattelu-materiaalejani tämän hetkistä enemmän. Luonnollisesti olen tutkimuksen aikanakin tehnyt omaa tulkintaani ja on välttämätöntä tulkita keräämääni dataa. Haastateltavat eivät välttämättä osanneet pukea kaikkia henkisiä syitä sanoiksi, mutta onnistuin mielestäni tulkitsemaan puhtaaksikirjoitetuista haastatteluista selkeitä asenteita ja yhdenmukaisuuksia. Haastattelutilanteissa ei varmasti ilmennyt kaikkea vähäisen liikunnan taustalla olevia tekijöitä, mutta nämä löytämäni syyt ovat tosia tämän otannan kohdalla.

10.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset näkökohdat

Aikaisemmin olen käyttänyt työssäni vähäisen liikunnan määrittelemisen apuna UKK-instituutin ja maailman terveysjärjestö WHO:n riittävän liikunnan määritelmiä. Koen vähäisen liikunnan määritelmän jokseenkin puutteelliseksi, sillä siinä ei ilmene siihen tarvittavaa vähäisen liikkumisen ajanjakson vähimmäiskestoja. Koen, ettei vähän liikkuvaksi voi nimittää muuten aktiivista yksilöä, jonka liikunta on hetkellisesti rajoittunut psyykkisen, fyysisen tai sosiaalisen syyn vuoksi, jos esteen poistuttua henkilö jatkaa liikuntaharrastustaan. Olen näistä vähäisen liikunnan tutkimuksessa on terveyden kannalta riittämättömän liikunnan määritelmä. Luonnollisesti vähäisen liikunnan määrittelytapa on saattanut vaikuttaa tutkimukseeni ja sen etenemiseen.

Haastatteluiden onnistumista voi edistää tekemällä hyvän haastattelurungon etukäteen. Analyysin laatuun vaikuttaa myös litteroinnin systemaattisuus ja se, että käsittelee jokaisen puhtaaksikirjoitettavan ja analysoitavan yksittäisen datan samalla tavalla. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 184–185.) Pyrin edistämään tutkimukseni laatua perehtymällä aiheeseeni kunnolla, tekemällä haastattelurungon hyvissä ajoin ennen haastatteluja ja käsittelemällä keräämäni datan tyyliä vaihtamatta. Pyrin myös toimimaan haastattelijana samalla tavalla jokaisen haastattelun kohdalla.

Perinteisesti tutkimuksien luotettavuuden määrittelyssä on käytetty reliaabeliuden ja validiuden käsitteitä. (Ojasalo ym. 2009, 94.) Reliaabeli tutkimus on sellainen, että se voidaan toistaa. (Hirsjärvi 2009, 231.) Reliaabelius tarkoittaa muun muassa sitä, että samalla haastateltavalla saadaan sama tulos eri haastattelukerroilla. Tämä määritelmä voi olla melko käyttökelpoton tutkimukseni kannalta, sillä liikunta-aktiivisuus ei ole absoluuttisen muuttumaton ja muutosvalmius on hyvin tilannesidonnainen tekijä. (Turku 2007, 43.) Reliaabelius tarkoittaa myös sitä, että kaksi eri tutkijaa saavat saman tuloksen tutkittavasta asiasta. Tämä voisi täytyä tutkimukseni kohdalta riippuen toisen tutkijan tekemistä valinnoista ja tulkinnoista. Kolmas perinteinen tapa käsittää reliaabeliuden käsite on se, että kahdella rinnakkaisella tutkimusmenetelmällä saadaan sama tulos. (Hirsjärvi & Hurme

2009, 184–186.) En usko, että tutkimuksestani olisi voinut täsmälleen samaa tulosta, jos tutkimusmenetelmä olisi ollut vaikkapa observointi.

Valintani käyttää puolistrukturoidun haastattelun ja teemahaastattelun välimuotoa osoitautui oikeaksi. Haastatteluilla on mahdollista lisätä ymmärrystä uusia aiheita kohtaan ja selvittää toiminnan taustalla olevia motiiveja. Lisäksi haastattelu mahdollistaa haastateltavien aiheiden säätelyn. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 34–35.) Koen onnistuneeni lisäämään ymmärrystä vähäisestä liikunnasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Toisaalta reliaabeliuden määrittelemistapoihin tulisi suhtautua varauksellisesti. Ei voida olettaa, että yhdessä tilanteessa annetut vastaukset pysyisivät muuttumattomina ja toistuisivat toisessa tilanteessa, sillä ne ovat tuotettu eri olosuhteissa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 184–186.)

Tiedonkeruutavat saattoivat myös vaikuttaa työhöni. Pidän puolistrukturoidun haastattelun ja teemahaastattelun välimuotoa oikeana valintana ja koen, että sen avulla minun oli mahdollista tutkia vähäisen liikunnan taustalla olevia psykologisia tekijöitä. Haastattelujen pohjalta minun oli mahdollista analysoida ja tulkita saamaani informaatiota tutkimuksen kannalta hyödyllisellä tavalla. Teknisten virheiden vuoksi en saanut kaikilta tutkimukseeni osallistuneilta haluamiani tietoja haastattelujen yhteydessä. Olin tämän vuoksi osaan heistä yhteydessä sähköpostitse. Ohjaavan opettajan ja opinnäytetyöni toimeksiantajan edustajan mielestä tämä oli riittävä toimi tarpeellisten tietojen keräämiselle. Kuitenkaan en saanut yhdeltä henkilöltä yhteen kysymykseen vastausta. Kysymys koski hänen koulustaastaansa. Kuitenkin koen pystyneeni päättelemään muista tiedoista tämän henkilön sosioekonomisen aseman.

Tutkimuksen validiudella tarkoitetaan sitä, että valittu tutkimusmenetelmä mittaa juuri sitä, mitä sen on tarkoitus mitata. (Ojasalo ym. 2009, 94.) Rakennevalidiudella puolestaan tarkoitetaan sitä, koskeeko tutkimus sitä, mitä sen on oletettu koskevan. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 186–187.) Kokemukseni mukaan tutkimukseni koskee juuri sitä, mitä olin suunnitellut sen koskevan. Lisäksi onnistuin keräämään tutkimukseni kannalta merkityksellistä materiaalia valitsemallani tutkimusmenetelmällä. Täten mielestäni tutkimuksen validius täyttyi hyvin.

Tutkimukseeni osallistuneiden henkilöiden otoksella on suuri merkitys tutkimukseni tuloksien kannalta. Olen vakuuttunut myös siitä, että oma ja haastateltavieni ennakoasenteet ja muut sosiaalisten tilanteiden ilmiöt ovat saattaneet vaikuttaa tuloksiin. Itse haastattelujen aikana pyrin olemaan avoin vuorovaikutukselle. Yritin myös olla provosoimatta tai härttämättä minkäänlaisia stereotyyppioita liikunnallisista ihmisistä. Tutkijana pyrin koko prosessin läpi olemaan mahdollisimman neutraali aiheittani kohtaan, mutta sanomattakin on

selvää, että oma taustani ja tiedostamattomat ennakoasenteeni johdattelivat minua työni läpi. Pysin kuitenkin tarkastelemaan omaa toimintaani kriittisesti työni jokaisessa vaiheessa. Koin tämän myös osittain hidastaneen tutkimuksen etenemistä.

Toimintani haastattelijana ei luonnollisesti voi olla yhtä ammattitaitoista kuin kokeneiden tutkijoiden tai haastattelijoiden. Aloittelija tekee usein virheitä, eikä jännitykseltään pysty keskittymään tarpeeksi itse haastattelun sisältöön ja saamiinsa vastauksiin. On myös luonnollista, että aloitteleva haastattelija puhuu liikaa ja selittää haastateltavalle jo ennalta tämän tietämiä vastauksia eikä siedä hiljaisuutta. Tästä johtuen aloitteleva haastattelija saattaa kysyä uuden kysymyksen liian nopeasti eikä anna haastateltavalle tarpeeksi aikaa vastata tai muodostaa ajatuksiaan. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 124.) Pysin eliminoimaan nämä mahdolliset ensikertalaisen virheet perehtymällä hyvin omaan aiheeseeni sekä luomaani kysymyspohjaan. Luin paljon haastattelujen suunnittelusta ja järjestämisestä. Pysin toiminnallani korvaamaan kokemattomuuttani haastattelun pitäjänä ja uskonkin, että tekemäni työ näkyy. Yleisesti ottaen olen tyytyväinen toimintaani, vaikka tein muutamia virheitä haastattelujen aikana. Pysin kuitenkin korjaamaan nämä virheet jälkikäteen lähettämällä joillekin tutkimukseeni osallistuneille erillisiä kysymyksiä sähköpostitse.

On mahdollista, että olen sisällön analyysiä tehdessäni karsinut joitain sellaista, minkä joku toinen tutkija kokisi tärkeäksi. En kuitenkaan jättänyt mitään materiaalin osaa pois ilman harkintaa. Käytin aineiston karsimiseen paljon aikaa, jonka vuoksi voin omasta puolestani sanoa, että olen tutkimuksessani kuvannut kaikki tärkeäksi kokemani asiat. Olen luottavainen, sillä olen tutkinut aihettani melkein puoli vuotta ja uskon tuntevani oman aineistoni paremmin kuin kukaan muu. Myönnän, että olen voinut tutkimusta tehdessäni tulla sokeaksi omalle tekstilleni, mutta olen pyrkinyt ehkäisemään tätä kyselemällä ohjaavan opettajani ja toimeksiantajani kommentteja työstäni. Olen myös siirtynyt työssäni eteenpäin sellaisissa vaiheissa, kun jokin työvaihe tuntuu monimutkaiselta. Tällaisiin vaikeisiin kohtiin olen palannut seuraavina päivinä, jolloin esimerkiksi kirjoittamiseen liittyvät ongelmat ovat usein pienentyneet.

Opinnäytetyöni olisi saattanut olla myös laadukkaampi, jos olisin aloittanut sen aikaisemmin. Kuitenkin tämä olisi tarkoittanut sitä, että olisin joutunut tekemään tutkimuksen aikataulun, sisällön ja työn kirjoittamisen kannalta harkitsemattomia sekä hätiköityjä päätöksiä. Tutkimuksen tekeminen on useimmiten luovaa työtä ja se etenee syklimäisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 14.) Asioita täytyy kypsytellä, jotta ne voivat saada viimeisimmän muotonsa. Olen tyytyväinen toimintaani, sillä luotin intuitiooni tutkijana ja koen, että olen antanut itselleni aikaa havaita ja käsitellä tutkimukseni sisältöä.

Tutkimusta tehdessäni otin huomioon myös eettiset näkökulmat. Jokainen haastateltavani osallistui tutkimukseeni vapaaehtoisesti. Lisäksi jokainen heistä allekirjoitti suostumuksen, jossa kerroin tutkimukseni yksityiskohdista sekä mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu, jos haastateltava niin haluaa. Suojelin jokaisen haastateltavan yksilöllisyyttä, enkä käyttänyt heidän nimiään missään työni vaiheessa. Anonymiteetti on siis säilynyt koko tutkimuksen läpi. Käsitellessäni dataa numeroin yksilöiden haastattelut ja vastaukset, jotta pystyisin tunnistamaan, mitkä vastaukset kuuluvat kellekin. Tutkijana ja haastattelijana pyrin olemaan objektiivinen ja tarkkailin toimintaani koko tutkimuksen ajan. Olen ollut kriittinen omaa työtäni kohtaan sen jokaisessa vaiheessa.

10.3 Johtopäätökset sekä kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset

Yhteenvedona voin todeta, että vähäinen liikunta on ilmiönä monimutkainen ja monitahoinen. Sen ymmärtäminen ei ole helppoa, sillä jokaisella vähän liikkuvalla on mitä luultavimmin omat henkilökohtaiset liikuntaa estävät tai sitä rajoittavat tekijänsä. Tulevaisuuden toimien kannalta on tärkeää aloittaa vähäisen liikunnan ongelman lievittäminen yrityksellä ymmärtää vähän liikkuvien arkea paremmin. Kaikkien liikunnanedistäjien tulisi aloittaa vähän liikkuvan henkilön fyysinen aktiivointi aidolla keskustelulla yksilön arjen kulttuurin karsoittamiseksi. Ilman aitoa pyrkimystä ymmärtää vähän liikkuvan henkilön arkisia valintoja, on silkkä mahdottomuus luoda sellaista apua, jonka tulokset olisivat kestäviä. (Rovio, Saaranen-Kauppinen & Pyykkönen 2014, 3.) Mielestäni Esa Rovio työryhmineen ja Kati Kauravaara ovat onnistuneet tutkimuksissaan lisäämään ymmärrystä vähäisen liikunnan kulttuuria kohtaan.

Vähäinen liikunta saattaa johtua monista eri tekijöistä. Ilmiön synty pohjautuu kuitenkin maailman muuttumiseen sekä koneellistumiseen. Monet ammatit eivät vaadi enää ihmisen fyysisiä ponnisteluja. (Meriläinen 2007, 12.) Lisäksi liikunta saattaa vaikuttaa epähoukuttelevalta vaihtoehdolta, sillä elämme kulttuurissa, jossa asioista saatavat hyödyt ovat nopeasti ja helposti saatavilla. (Pyykkönen 2014, 7.) Liikunta-aktiivisuus on myös polarisoitunut. On paljon ihmisiä, joille liikunta on itsestään selvä osa arkea, ja on paljon ihmisiä, jotka eivät liiku juuri lainkaan. Osittain liikunnan vierastaminen saattaa olla lähtöisin lapsuuden huonoista liikuntakokemuksista tai silloisesta vähän liikkumisesta. (Meriläinen 2007, 12–13.) Kuitenkin tutkimukseni pohjalta korostaisin elämäntilanteita, tunteita, arvoja, miellemerkityksiä ja attribuutioita vähäisen liikunnan taustalla vaikuttavista yksilötason tekijöistä.

Liikunta-alan sekä hyvinvointialan ammattilaisten tulee myös muistaa, että vähäisen liikunnan ongelma on heidän ja jo aktiivisesti liikuntaa harrastavien ihmisten esille tuomaa. Liikunnan vaatimukset ja suositukset ovat nimenomaan liikunnan edistäjien luomia, eikä niissä pystytä huomioimaan yksittäisiä ihmisiä riittävästi. Kuitenkaan vähän liikkuvat ihmiset eivät ole mikään homogeeninen ryhmä. Siksi vähän liikkuva saattaa kokea terveysliikuntasuositukset jo itsessään vaikeiksi täyttää. Tämä saattaa tuntua terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvasta masentavalta. Kuitenkin vain sellainen liikunta, mikä tuntuu yksilöstä hyvältä, on hyväksi. (Pyykkönen 2014, 7–8.) Liikunnan edistäjien tulisi suhtautua terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuviin lempeästi. Vähän liikkuva ei tarvitse enempää paineita tai kritiikkiä liikuntatottumuksistaan. Mahdollisessa ohjauksessa tulisi käyttää inhimillistä ja sallivaa otetta.

Vähäisen liikunnan ilmiön ymmärtämisen kannalta olisi tärkeää tutkia sitä, missä olosuhteissa ja elämäntilanteissa fyysisesti aktiivinen yksilö muuttuu vähän liikkuvaksi. Tällaisen tutkimuksen avulla olisi mahdollista tutkia lisää niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat vähäisen liikunnan kulttuurin omaksumisen yksilötasolla. Tutkimus, jossa korostettaisiin liikunnan kausiluonteisuutta, saattaisi auttaa poistamaan vähän liikkuviin kohdistuvaa sosiaalista paheksuntaa ja ymmärtämättömyyttä. Uskon, että syyllisyyden poistaminen riittämättömästä liikkumisesta helpottaisi jo itsessään ongelmaa. Kun ilmiö ei olisi niin latautunut sosiaalisilla odotuksilla ja niiden aiheuttamilla riittämättömyyden sekä syyllisyyden tunteilla, voisi olla mahdollista, että asiasta olisi helpompi keskustella. Mahdollinen avun pyytäminen saattaisi myös helpottaa, kun auttaja ei tuomitsisi avun pyytäjää. Tärkeää olisi tutkia myös sitä, millä keinoilla vähän liikkuva yksilö on saanut helpotusta liikunnan lisäämisen ja mitkä ovat liikunnan lisäämisen kannalta tärkeitä metodeja tai työkaluja. Tällöin vähän liikkuvien auttamisesta ja toimivista käytänteistä olisi mahdollista saada lisää näyttöä.

Tutkimuksen aikana minua alkoi kiinnostamaan teoria siitä, onko joillain tietyillä persoonallisuustyypeillä muita tyyppejä enemmän alttiutta muuttua vähän liikkuviksi tai omaksua vähäisen liikunnan kulttuuri. Tässä tutkimuksessa tulisi keskittyä persoonallisuustyyppien ajattelutapoihin ja päätöksenmuodostukseen. Ennakoajatukseni mukaan tunteella päättävät persoonallisuustyyppit saattaisivat mahdollisesti olla alttiimpia vähän liikkumiseen, sillä tutkimuksessani monet liikuntaan liittyvät päätökset tehtiin tunteiden pohjalta. Psykologiassa persoonallisuusteoreetikoista tunnetuimpia ovat muun muassa Gordon Allport (ensimmäinen persoonallisuusteoria), Raymond Cattell (16 Personality Factor Questionnaire), Hans J. Eysenck (Eysenck Personality Questionnaire) ja viiden keskeisen persoonallisuuden piirteen teoreetikot Robert McCrae, Paul Costa, John Digman sekä Lewis Goldberg. (Lonka ym. 2010, 26–28, 30; Nurmi ym. 2014, 197–198.)

Lähteet

- Ahokas, M., Ferchen, M., Hankonen, N., Lautso, A. & Pyysiäinen, J. 2008. *Sosiaalipsykologia*: 2. painos. WSOY oppimateriaalit Oy. Helsinki.
- Alahuhta, M., Korkiakangas, E., Jokelainen, T., Husman, P., Kyngäs, H. & Laitinen, J. 2009. Artikkele. Miten henkilöt, joilla on kohonnut tyypin 2 diabeteksen riski kuvaavat elintapamuutostaan ja painonhallintaansa? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2009: 46.
- Bandura, A. 1977. *Psychological Review*. Artikkele. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Luettavissa: <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1977PR.pdf> Luettu: 26.2.2015.
- Bull, F., Milton, K. & Kahlmeier, S. 2011. Health-enhancing physical activity (HEPA) Policy Audit Tool (PAT). WHO Regional Office for Europe. Copenhagen. Luettavissa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/151395/e95785.pdf Luettu: 8.3.2015.
- Council of European Union. 2013. Interinstitutional File: 2013/0291. LEGISLATIVE ACTS AND OTHER INSTRUMENTS. COUNCIL RECOMMENDATION on promoting health-enhancing physical activity across sectors. Luettavissa: http://ec.europa.eu/sport/library/documents/hepa_en.pdf Luettu: 9.3.2015.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. *Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Luettavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3824.pdf&title=Liikunta___hyvinvointipoliittinen_mahdollisuus_fi.pdf Luettu: 26.2.2015.
- Gagné, M. & Deci, E. 2005. Artikkele. Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*. (Published online in Wiley InterScience [www.interscience.wiley.com])
- Grönros, E., Haapanen, M., Heinonen T., Joki, L., Nuutinen, L. & Vilkkamaa-Viitala, M. *Kielitoimiston sanakirja*. 2. osa. 2. painos. 2007. Gummerrus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 1999. *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. 3. painos. Oy Edita Ab. Helsinki.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. *Tutkimushaastattelu Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki.
- Hirsjärvi, S. 2009. Teoksessa tutki ja kirjoita. Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (toim.). s. 231-233.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi> Luettu: 20.2.2015.

Kangasniemi, A., Lappalainen, R., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. 2014. Mindfulness skills, psychological flexibility, and psychological symptoms among physically less active and active adults. Luettavissa: http://ac.els-cdn.com/S1755296614000362/1-s2.0-S1755296614000362-main.pdf?_tid=577e75e4-cb1e-11e4-9d84-00000aab0f27&acdnat=1426429370_187930b05c94bcb451f546d2d9e39b07 Luettu: 26.2.2015.

Kansallinen LIIKUNTATUTKIMUS 2009–2010. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltZXNfYWlrdWl3ZXRfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf Luettu: 2.3.2015.

Kauravaara, K. 2013. MITÄ SITTEN, JOS EI LIIKUTA? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Kivivirta, S. 2014. Opinnäytetyö. Route 33- terveystuottamohankkeen tehostettuun valmennukseen osallistuneiden liikuntamotivaatio. Luettavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82511/Kivivirta_Sanna.pdf?sequence=1 Luettu: 24.2.2015.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 2. painos. PS-kustannus. Juva.

Leander, H. 2014a. Orimattilan kaupungin projektisuunnitelma.

Leander, H. 2014b. Väliraportti: Terveystuottamalla työhyvinvointia Orimattilan kaupungin henkilöstön terveystuottamohanke.

Lonka, K., Hakkarainen, K., Ferchen, M. & Lautso, A. 2005. psykologia! 1 Psykkinen toiminta, oppiminen ja vuorovaikutus. 1. painos. Werner Söderström Osakeyhtiö.

- Lonka, K., Hakkarainen, K., Salmela-Aro, K., Ferchen, M. & Lautso, A. 2009. psykologia! 4 Motivaatio, tunteet ja älykäs toiminta. 1. painos. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.
- Lonka, K., Hakkarainen, K., Salmela-aro, K., Ferchen, M., Lautso, A. & Sauri, P. 2010. psykologia! 5 Persoonallisuus, mielenterveys ja hyvinvointi. 1. painos. WSOYpro Oy. Helsinki.
- LIKES 2015. Luettavissa: <http://www.likes.fi/ajankohtaista/psykykkinen-hyvinvointi> Luettu: 26.2.2015.
- Lindblom, J. 2005. Pro Gradu-tutkielma. Defenssimekanismien suojeleva funktio. Luettavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/92682/gradu00540.pdf?sequence=1> Luettu: 26.2.2015.
- Nienstedt, W. & Kellosalo, J. 2007. Lääketieteen termit. 5. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Porvoo.
- Niiniluoto, I. 2007. Artikkel. Liikkumattomat liikkeelle – valistusta vai holhousta? Liikunta & Tiede 44. 3-4/07.
- Meriläinen, R. 2007. Artikkel. Liikkumattomuuden inhimilliset tekijät. Liikunta & Tiede 44. 3-4/07.
- Niemi, A. 2007. Terveysliikuntaa helppoa – hauskaa – tehokasta. 1. painos. Primo Health Finland Oy. Jyväskylä.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. IHMISEN PSYKOLOGINEN KEHITYS. 5., uudistettu painos. PS-kustannus. Juva.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Tammi. Falun.
- Oja, P. Terveyskunto ja sen mittaaminen. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2011. (toim.). Liikuntalääketiede. 3-5 painos. s.92-101. Hansaprint Oy. Vantaa.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 1. painos. WSOYpro Oy. Helsinki
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2014. Esitys uudesta liikuntalaista. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:14. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/tr14.pdf?lang=fi> Luettu: 23.2.2015
- Paavilainen, P., Anttila, R., Oksala, E., & Stenius, M. 2005. PERSOONA NEUROPSYKOLOGIA. 1.-3. painos. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Partinen, M. 2012. Vireys, väsymys ja suorituskyky. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007 Luettu: 7.2.2015.

Pyykkönen, T. 2014. Teoksessa Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. & Pyykkönen, T. (toim.) 2014. Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 28. Yhteisjulkaisu LIKES-tutkimuskeskuksen kanssa, s. 6-10. Helsinki. 2014. Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/article_attachment/imp_28_netti_korj270114.pdf Luettu: 23.2.2015.

Rantanen, J. 2011. Tunteella! Voimaa tekemiseen. Talentum. Hämeenlinna.

Rovio, E. & Pyykkönen, T. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran IMPULSSI NRO 26. Tampere.

Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. & Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 28. Yhteisjulkaisu LIKES-tutkimuskeskuksen kanssa. Helsinki. 2014. Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/article_attachment/imp_28_netti_korj270114.pdf Luettu: 23.2.2015.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Oy Edita Ab. Helsinki.

Ryan, R., Huta, V. & Deci, E. 2008. Artikkel. LIVING WELL: A SELF-DETERMINATION THEORY PERSPECTIVE ON EUDAIMONIA. Journal of Happiness Studies (2008) 9:139–170.

Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2010. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja. Luettavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf> Luettu: 13.3.2015.

Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Käypä hoito- johtoryhmän asettama työryhmä. 2012. Käypä hoito- suositus. Luettavissa: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf> Luettu: 24.2.2015.

Sjöholm, K. 2010. Artikkel: Liikunnan asema lainsäädännössä. Luettavissa: <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/kulti/liikunta/liikuntalaisaadanto/Sivut/default.aspx#anchor-details> Luettu: 23.2.2015

Telama, R. & Polvi, S. 2011. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Liikuntalääketiede. Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. s.628-638. 3.-5. painos. Hansaprint Oy. Vantaa.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa – Valmentava elämäntapaohjaus. 2. painos. Edita Publishing Oy. Keuruu.

UKK-instituutti 2014. Liikuntapiirakka (uusittu 2009). Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 13.12.2014.

UKK-instituutti 2014. Viikoittainen liikuntapiirakka. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/62-mv-uusi-liikuntapiirakka.pdf> Luettu. 12.4.2015.

Velicer, W. & Prochaska, J. 1999. An Expert System Intervention for Smoking Cessation. Luettavissa: http://www.researchgate.net/profile/Wayne_Velicer/publication/13075474_An_expert_system_intervention_for_smoking_cessation/links/09e4150b674b0775e4000000.pdf Luettu: 8.3.2015.

Valtion liikuntaneuvosto. 2012. Liikunta ja työurat – työelämä kaipaa myös liikettä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:3. Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/9/Tyourajulkaisu.pdf> Luettu: 26.2.2015.

Vuolle, P. 2007. Artikkel. LIIKUNTAA KAIKILLE – tarpeen ja tahdon mukaan. Liikunta & Tiede. 44. 3-4/07.

Vuori, I. 2010. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix01203. Luettu 16.12.2014.

Vuori, I. 2011. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Liikuntalääkätiede. Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). s. 16–29. 3.-5. painos. Hansaprint Oy. Vantaa.

Vuori, I. 2011. Suomalaisten liikunta. Teoksessa Liikuntalääkätiede. Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). s. 618–627. 3.-5. painos. Hansaprint Oy. Vantaa.

Vuorinen, R. 1998. MINÄN synty ja kehitys. 2., uudistettu painos. WSOY. Porvoo.

World Health Organization 2015a. Physical Activity. Luettavissa: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>. Luettu: 16.3.2015.

World Health Organization 2015b. Physical Inactivity: A Global Public Health Problem. Luettavissa: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/ Luettu: 16.3.2015.

World Health Organization Regional Office for Europe. 2011. Promoting sport and enhancing in European Union countries: a policy content analysis to support action. Luettavissa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/147237/e95168.pdf Luettu: 9.3.2015.

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Perustiedot:

Ikä:

Sukupuoli:

Koulutustausta:

Työ, työsuhteen pituus ja työtehtävät:

Kuinka usein liikut?

Oletko tyytyväinen taloustilanteeseesi?

Miten kuvailisit suhdettasi liikuntaan nuorempana (esimerkiksi koululiikuntaan)?

Onko suhteesi liikuntaan muuttunut? Millainen on suhteesi liikuntaan nyt?

Millaista arkea elät (sisältää: päivärytmi, työ, perhe, vapaa-aika, harrastukset)?

Miten liikut paikasta toiseen, mitä kulkuneuvoja käytät?

Mikä hankaloittaa tai estää liikunnan tai liikuntaharrastuksen aloittamista kohdallasi?

Mikä hankaloittaa tai estää liikunnan tai liikuntaharrastuksen jatkamista kohdallasi?

Mikä hankaloittaa tai estää säännöllistä liikkumista tai liikunnanharrastamista?

Kuvaile liikunnan merkitystä omassa elämässäsi, mitä liikunta sinulle merkitsee?

Mitä liikunta mielestäsi on (mitä pitää sisällään, konkreettisesti mitä lajeja)?

Onko Terveysliikunnalla työhyvinvointia-projektiin osallistuminen vaikuttanut kokemukseesi liikunnasta?

Onko projektiin osallistuminen vaikuttanut liikkumistottumuksiisi (liikunnan laatuun tai määrään)?

Koetko liikunnan ohjauksellisuuden merkitykselliseksi?

Oletko ollut joskus fyysisesti loukkaantuneena, mitä tapahtui? Vaikuttiko tapahtuma mahdollisesti kokemukseesi liikunnasta?

Onko elämässäsi tapahtunut merkittäviä elämänmuutoksia, vaikuttivatko muutokset mahdollisesti kokemukseesi liikunnasta tai liikunnan laatuun tai määrään kohdallasi?

Mikä tuottaa sinulle iloa (tuottaako liikunta iloa haastateltavalle)?

Minkälainen on mielestäsi stereotyyppinen tai tyyppillinen liikuntaa harrastava ihminen (mitä tekee, mitä ajattelee ja miksi)?

Kuinka usein perheesi, ystäväsi ja muu lähipiirisi liikkuu?

Kuvaile viimeisintä liikuntakertaasi (mitä, missä, milloin)?

Miltä sinusta tuntui ennen tätä liikuntakertaa?

Miltä sinusta tuntui tämän liikuntakerran aikana?

Miltä sinusta tuntui tämän liikuntakerran jälkeen?

Missä koet olevasi hyvä?

Mitkä ovat sinulle tärkeitä arvoja?

Lisättävää?