

OHIATTU TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ LIIKUNTA
Ähinä Äijät -ryhmän miesten hyvinvoinnin tukena

Tarja Tomperi

OHIATTU TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ LIIKUNTA
Ähinä Äijät -ryhmän miesten hyvinvoinnin tukena

Tarja Tomperi
Opinnäytetyö, syksy 2014
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Pieksämäki
Sosiaalityön koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Tomperi, Tarja. Ohjattu terveyttä edistävä liikunta Ähinä Äijät -ryhmän miesten hyvinvoinnin tukena. Pieksämäki, syksy 2014, 60 sivua, 6 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki. Sosiaali-alan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitkä syyt saavat keski-ikäiset miehet osallistumaan ja sitoutumaan Ähinä Äijät -liikuntaryhmään ja kokemaan ryhmän omakseen. Lisäksi haluttiin selvittää, mistä miehet ovat saaneet tietoa ryhmästä ja millaisia tulevaisuuden odotuksia heillä on ryhmän suhteen. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada miesten oma ääni kuuluviin.

Tutkimus oli muodoltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimus on toteutettu kirjallisella teemahaastattelulla, jossa Ähinä Äijät -ryhmään kuuluvilta miehiltä kysyttiin heidän kokemuksiaan ryhmästä. Tutkimusaineisto koostui kahdeksantoista miehen kokemuksista. Tulosten esittämisessä käytettiin suorasanaisten tekstien lisäksi haastatteluitteita sekä aineistoa kuvailtiin numeroiden ja kuvien avulla.

Tutkimustuloksien mukaan jokainen miehistä kokee terveyden ylläpitämisen ja kunnon kohottamisen yhdeksi syyksi osallistua ryhmään. Ryhmän kautta muodostunut vuorovaikutus ja sosiaalisuus koetaan tärkeiksi syiksi kokea Ähinä Äijät -ryhmä omaksi. Miehet kokivat ryhmän tukeneen fyysisen hyvinvoinnin lisäksi psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Ohjaajan ammattitaito korostuu ryhmään sitoutumisessa. Tietoa ryhmästä on saatu pääasiassa liikuntapalvelujen ja uimahalli Ilopisaran omasta tiedotuslehdestä. Tuloksissa on yllättävää Internetistä saadun tiedon vähäisyys, mikä selittyyneen omalta osaltaan ryhmäläisten ikärakenteella.

Tuloksista voidaan päätellä, että onnistuneen vuorovaikutuksen ja ammattitaitoisen ohjaamisen merkitys luovat edellytyksiä sitoutumiseen sekä haluun toiminnan jatkumisesta ja kehittymisestä. Voimakkaalla ryhmään sitoutumisella on myös kääntöpuolensa: uusien jäsenten osallistuminen ryhmään asettaa omat haasteensa niin fyysisten vaatimusten kuin ryhmäkoheesionkin vuoksi. Tärkeäksi tulevaisuuden palveluksi nähtiin ryhmän jatkuminen.

Asiasanat: terveyttä edistävä liikunta, hyvinvointi, keski-ikä, miehet

ABSTRACT

Tomperi, Tarja. Guided health-enhancing exercise – to support the well-being of men belonging to the “Ähinä Äijät” -group. 60 p., 6 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Autumn 2014. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services

The aim of the study was to find out the reasons that get middle-aged men to participate in and commit to the Ähinä Äijät -exercise group and experience the group as their own. In addition, the aim was to find out from where men have received information about the group and what kind of future expectations they have for the group. The purpose of the study was to get the men’s voice heard.

The study was carried out as a qualitative study using a written theme interview. Firstly the men who belong to the Ähinä Äijät group were asked about their experiences about the group. The research data consisted of eighteen men’s experiences. The presentation of the results was carried out by using outspoken text in addition to text excerpts from the interview. The research data was also described with numerical data and pictures.

According to main results each of the men experiences that health maintenance and improving physical condition is one reason to participate in the group. The interaction and sociability formed through the group are also considered as important reasons to experience the group as their own. The instructor’s professional skills are emphasized in commitment to the group. Information about the group is received mainly from the newsletter of sport office and swimming bath “Ilopisara”. The results show surprisingly the scarcity of information obtained from the internet, which could be explained by the group members’ age structure.

From the results it can be concluded that the role of successful interaction and professional guiding create criteria for commitment and desire to continue and develop guided health-enhancing exercise. The strong commitment to the group has also a downside. Due to physical requirements and group cohesion it is challenging for the new member to join the group. Continuation of the group is seen as an important service in the future.

Keywords: health-enhancing exercise, well-being, middle-age, men

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 HYVINVOINTI JA LIIKUNTA	7
2.1 Hyvinvointi	7
2.2 Keski-ikä.....	8
2.3 Terveyden edistäminen	10
3 KESKI-ikäISTEN MIESTEN HYVINVOINTI JA LIIKUNTA	13
3.1 Suomalaisen keski-ikäisten miesten liikunnan harrastaminen	13
3.2 Liikunnan terveysvaikutukset keski-ikäisille miehille	14
3.3 Ryhmäilmiöt miesten liikunnassa.....	17
4 VIPINÄÄ VARKAUTEEN	20
4.1 Vipinä Varkauteen -hankkeen taustaa	20
4.2 Varkauden PYLL-indeksi..	21
4.3 Ähinä Äijät -ryhmä.....	21
5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET.....	23
5.1 Terveys 2011 -tutkimus.....	23
5.2 Kansalliset FINRISKI -terveystutkimukset.....	24
5.3 Työikäisten miesten liikunnan terveyden lukutaito -tutkimus.....	24
5.4 Liikunta- ja hyvinvointipalvelut työhyvinvoinnin kehittäjänä	25
5.5 Terveyttä edistävän liikunnanohjauksen tehostaminen tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä	25
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	27
6.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset	27
6.2 Esiymmärryksenä	27
6.3 Tutkimusmenetelmät	28
6.4 Tutkimuksen kulku ja osallistujat	29
6.5 Tutkimusaineiston analyysi	31
6.6 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti	32
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	34
7.1 Terveyden ja fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen.....	34
7.2 Yhteisöllisyys ja vuorovaikutus.....	35
7.3 Toiminnan sisältö ja sen tuottaminen.....	37

7.4 Organisointi ja järjestelyt.....	39
7.5 Tiedonsaantilähteet ryhmästä.....	39
7.6 Tutkimuksen eettisyys	41
8 MIKÄ KESKI-ikäistä miestä liikuttaa?	43
8.1 Yhteenvedoa tuloksista.....	43
8.2 Ajatuksia Varkauden keski-ikäisten miesten hyvinvoinnista.....	45
8.3 Tutkimus ja matka - tutkimusmatka	46
LÄHTEET	49
LIITTEET.	55
LIITE 1: Kysely	
LIITE 2: Ähinä Äijät -ryhmään osallistuminen	
LIITE 3: Tiedon saanti ryhmästä	
LIITE 4: Ähinä Äijät -ryhmän kokeminen	
LIITE 5: Muita kommentteja	
LIITE 6: Pelkistetty analyysirunko	

1 JOHDANTO

Väestön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vähäisyys aiheuttavat yhä kasvavia haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle. Liikkumaton elämäntapa lisää ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kansantalouden kustannuksia sekä altistaa monille kansansairauksille jo nuoremmalla iällä. Työntekijöiden sairauslomat ja poissaolot heikentävät työelämän tuottavuutta kilpailukykyä sekä ovat yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.) Suomalaisten arkiliikunta on vähentynyt ammattirakenteiden muuttumisen myötä, ja fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat siirtyneet yhä enemmän vapaa-ajalle. Ammatti-aseman mukaiset liikuntaerot ovat miehillä suuremmat kuin naisilla. Ylimmän koulutus-ryhmän miehet harrastavat vapaa-ajan liikuntaa eniten. Osa miehistä on erittäin terveys-tietoisia, ja vastaavasti toisilla on huonot terveystottumukset. (Helakorpi, Holstila, Virtanen & Uutela 2012, 25,27.)

Kiinnostukseni keski-ikäisten miesten hyvinvoinnin tukemiseen liikunnan keinoin heräsi suunnitellessani ja organisoidessani heille toimintaa. Vuorovaikutuksen ja ryhmän merkityksen tärkeys miesnäkökulmasta alkoi kiehtoa minua. Yleisesti on tiedossa, että ohjattu ryhmäliikunta on enemmänkin naisten tapa liikkua. Halusin saada kuuluviin miesten oman äänen. Millaista liikuntatoimintaa he haluavat itselleen järjestettävän, ja mitkä tekijät saavat heidät kokemaan toiminnan omakseen ja sitoutumaan siihen.

Tässä tutkimuksessa perehdytään keski-ikäisten miesten hyvinvointiin sekä siihen, kuinka ohjattu terveyttä edistävä liikunta vaikuttaa hyvinvointiin. Aluksi käydään läpi hyvinvointiin, keski-ikään, terveyden edistämiseen ja terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan liittyvää termistöä. Kolmannessa luvussa perehdytään tarkemmin keski-ikäisten miesten hyvinvointiin ja liikuntaan. Neljännessä luvussa käydään läpi Vipinää Varkauteen hanketta, johon tutkimuksen kohteena oleva Ähinä Äijät -ryhmä kuuluu. Viidennessä luvussa käsitellään aiempia hyvinvointiin liittyviä tutkimuksia. Kuudes luku kuvaa tutkimuksen toteuttamista, tutkimusmetodeja ja analyysijä. Seitsemännessä luvussa kootaan yhteen tutkimustulokset. Lopuksi kahdeksannessa luvussa vielä pohditaan ”Mikä keski-ikäistä miestä liikuttaa.

2 HYVINVOINTI JA LIIKUNTA

2.1 Hyvinvointi

Hyvinvoinnilla tarkoitetaan kokonaisuutta, joka koostuu useista tekijöistä kuten terveydestä, asumisesta, toimeentulosta, koulutuksesta ja ihmissuhteista. Hyvinvoivalla ihmisellä on mahdollisuus virkistäytymiseen, lepoon, oppimiseen ja itsensä toteuttamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007.)

Suomalaisen yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen klassikkona pidetään Erik Allardtia. Hänen vuonna 1976 julkaisemaa teosta *Hyvinvoinnin ulottuvuudet* voitaneen pitää ensimmäisenä merkittävänä ja systemaattisena yrityksenä jäsentää hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Allardtin perusajatus oli, että hyvinvointi rakentuu kolmen peruspilarin; omistaminen, rakastaminen ja oleminen varaan. Hänen mukaansa hyvinvointi on tila, jossa ihmisen on mahdollista saada keskeiset tarpeensa tyydytetyksi. (Virtanen & Sinokki 2014, 24.)

1980-luvulta alkaen hyvinvointia on tutkittu laajasti niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Hyvinvoinnin teoriasta ja käytännöstä on ilmestynyt paljon teoksia. Amerikkalaisen psykologian professori Martin E.P. Seligman`n positiiviseen ajatteluun ja yksilön omiin mahdollisuuksiin kohentaa hyvinvointiaan perustuvat ajatukset ovat levinneet laajasti 2000-luvulla. Seligmanin erittelemät hyvinvoinnin elementit ovat positiivinen tunne, kytkeytyminen ja mukaan pääseminen, vuorovaikutukselliset ihmissuhteet, elämän tarkoitus ja määränpää sekä aikaansaannokset. (Virtanen & Sinokki 2014, 25.)

Hyvinvoinnin ulottuvuuksista voitaneen sanoa, että ne ovat inhimillisten perustarpeiden sekä erilaisten psyykkisten ja sosiaalisten tarpeiden tyydyttämistä. Hyvinvointi jaetaan usein fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Fyysiseen hyvinvointiin kuuluu terveiden elintapojen omaksuminen ja liikkumisen arvostaminen kaikissa muodoissaan. (Vuori 2003.) Psyykkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat realiteettien taju, elämän hallinnan kokeminen, sosiaalinen taitavuus, itseluottamus ja toiminnallisuus. Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa sosiaalista verkostoa ja sen laatua. Siihen sisältyy

henkilökohtaisia kontakteja eli kykyä tulla toimeen toisten ihmisten kanssa sekä vuorovaikutussuhteita. (Ojanen 1995,44–45.)

Hyvinvointi voidaan nähdä myös ihmisestä itsestään lähtevänä, jolloin toiminnan ytimenä on ihminen itse ominaisuuksineen. Ihmisen persoonallisuus lapsesta lähtien luo perustan niille voimavaroille, joilla hän elämäänsä ohjaa. Persoonallisuuden perusta on perimässä saadussa temperamentissa sekä lapsuuden kokemuksissa ja kasvuympäristössä. Oman toiminnan liikkeelle panevana voimana toimivat suvun jatkaminen, elämän säilyttäminen, toimeentulon hankkiminen, henkilökohtainen ajankäyttö eli vapaa-aika sekä fyysisen ja psyykkisen terveyden hoitaminen. Ihmisen psykologinen toimintakyky kuvastaa kokemusta näiden eri elämänlaueiden sujuvuudesta sekä toiminta-alueiden tasapainosta. (Pulkinen 2010, 97.)

2.2 Keski-ikä

Keski-iällä tarkoitetaan länsimaalaisessa yhteiskunnassa määrittelemätöntä aikaa elämässä, jolloin ihminen ei ole nuori eikä vanha. Ajanjaksoa on yritetty määrittää useiden yritysten kautta, ja monet näistä päätyvät ihmisen keskimääräisen eliniän kolmanteen neljännekseen. Keski-ikä kattaa laajan ikäjakauman, tavallisesti termiä käytetään ikävuosista 40–60. Lachmanin (2004) mukaan keski-ikä ajoittuu suurin piirtein elinvuosille 36–59, joskus jopa 65:een asti. Pulkinen ja Kokko antavat samankaltaisen määritelmän, mutta vuosille 45–60. Erik H. Erikson taas ajoittaa iän elinvuosille 40–65. (Kokko 2010.) Toisaalta Kokon mukaan keski-ikäksi määritellään nykyään jopa ikävuoden 35–65. Psykologisesti viisikymppisyys näyttäytyy todella hyvältä elämänvaiheelta. Hänen mukaansa keski-iän kriisi on paljolti myytti. Kokon mukaan pitäisi puhua siihenastisen elämän syvällisen pohdinnan vaiheesta. (Vikström 2014.) Keski-iälle tyypillistä on elämän ruuhkavuosien jälkeinen aika.

Heikkilän mukaan keski-ikä ei ole mikään numero tai määrätty ikä vaan sieluntila. Hän puhuu elämän toista puoliskoa elävistä. Keski-ikä on aikaa, jolloin realisoituvat kaikki syvälle tiedostamattomaan työnnetyt tunteet ja luontemme osat, joita ympäristö ei meissä alkujaan hyväksynyt. Hän on tavannut 30-vuotiaita, jotka pohtivat näitä kysy-

myksiä, ja toisaalta hän on tavannut 70-vuotiaita, joista ei koskaan ole tullut aikuisia. (Heikkilä 2002, 11–12.)

Lea Pulkkisen ainutlaatuisen *Lapsesta aikuiseksi* -pitkittäistutkimuksen mukaan, 50-vuoden ikä ei ole tuonut suuria muutoksia elämäntähtäyksiin aikaisempiin aikuisuuden vaiheisiin verrattuna. Tutkimuksessa on seurattu 8-vuotiaasta 50-vuotiaaksi satunnaisotoksella jyväskyläläisistä kouluista alkuperäisotokseen otettuja, vuonna 1959 syntyneitä henkilöitä. (Pulkinen & Kokko 2010.) Hyvinvoinnin vastakohtana on esitetty, että keski-ikä on kriisin aikaa. Tämän tutkimuksen mukaan 37 % miehistä ja 41 % naisista on kokenut keski-ikänsä kriisiä. Kokko kuitenkin kyseenalaistaa tutkimuksen tulosta mahdollisesti epätarkalla kysymyksenasettelulla. (Kokko 2010, 95–96.)

Nurmenniemen mukaan miehelle ikävuodet 45–55 ovat inventaariovaihe, jolloin hän alkaa olla sinut itsensä kanssa. Parhaimmassa tapauksessa mies tuntee tässä iässä olevansa elämässä voimakkaasti läsnä, ja elämä tuntuu omemmalta kuin nuorempana. Jotta mies pystyy näihin tunteisiin, hänen täytyy tehdä tiliä elämänsä kanssa: miten elämä on mennyt, mitä olisi pitänyt tehdä toisin, mitä voisi vielä tehdä ja minkä heittää pois. Turhuuden ja tyhjyyden tunteukset voivat johtaa kyynisyyteen ja jopa depression tai toisaalta parhaimmassa tapauksessa muutoksen kautta henkiseen vapauteen. Terveysteen liittyvät asiat ovat yhä enemmän ajatuksissa, ja mies on nyt valmis selvittämään omaa tilaansa. (Nurmenniemi 2008, 10.)

Ennen työelämästä pois siirtymistään 55–65-vuotiaana mies tarkastelee elettyä elämäänsä ja kykenee joko nauttimaan saavutuksistaan tai armahtamaan itseään suhteessa niihin. Kiinnostus omaan terveyteen herää viimeistään tässä ikävaiheessa, kun riskit tiedostetaan. Myös psykologisia ongelmia kuten ahdistusta ja syyllisyyttä voi nousta esiin käsittelemättä jääneistä, mutta jälleen esille nousseista elämäkokemuksista. Osa miehistä ei kykene kääntämään tunteita sanoiksi, vaan voi purkaa tunnepatoutumansa viinaan, vihaan ja mustasukkaisuuteen tai vetäytyä itseensä masennuksen alle. Hyvässä tapauksessa mies voi tehdä myös sovinnon itsensä ja elämänsä kanssa - elettyä elämää kun ei voi muuttaa. (Nurmenniemi 2008, 11.)

2.3 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on terveyteen sijoittamista, tietoista voimavarojen kohdentamista ja vaikuttamista terveyden taustatekijöihin. Se on terveystieteiden huomioonottamista eri poliitikkojen päätöksenteossa ja toiminnassa. Terveyden edistäminen on terveydenhuollon sekä muiden toimialojen, kansalaisjärjestöjen ja elinkeinoelämän toimintaa väestön terveyden ja toiminta- ja työkyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi, sairauksien ehkäisemiseksi ja väestöryhmien välisten terveyserojen vähentämiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 13–14.) WHO (1986) määritelmän mukaan terveyden edistäminen on prosessi, joka antaa yksilölle ja yhteisölle entistä paremmat mahdollisuudet hallita terveyttään ja siihen vaikuttavia taustatekijöitä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 15).

Kuopiossa järjestetyn 22. liikuntalääketieteen kansainvälisen tutkijafoorumien Puijo Symposiumin 2014 keskeisenä teemana oli liikunta lääketieteellisenä hoitona. Tapahtuman pääsihteeri professori Rainer Rauramaan mukaan viimeaikaiset tutkimukset vahvistavat sen, että riittävä liikunta vahvistaa aikaisempaa luultua enemmän ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta vaikuttaa erittäin voimakkaasti sekä kehon että mielen kunnossa pysymiseen. Puijo Symposiumin luennoissa on haluttu nostaa esiin motto "Liikunta kannattaa aina". Liikuntaan pitää kannustaa myös henkilöitä, kenellä ei ole liikunnalle suotuisia geenejä. Vaikka heidän suorituskykynsä ei kohoaisikaan huipputasolle, he hyötyvät terveytensä kannalta liikunnasta erittäin paljon. (Tikkanen 2014.)

Liikuntalääketieteen symposiumissa luennoin Kukkonen-Harjulan mukaan, liikunta tehoaa masennukseen jopa lääkkeitä tehokkaammin. Hänen mukaansa muutaman kuukauden liikunta vähentää masennusoireita yhtä paljon tai jopa enemmän kuin depressiolääkkeet tai psykoterapia. Kukkonen-Harjulan mukaan vaikutusmekanismit aivot toimintaan ovat fysiologisia, mutta myös psykologisia. (STT/Pasanen 2014; Kukkonen-Harjula 2013.) Väestötutkimuksissa on voitu osoittaa, että liikunnalla on monenlaisia positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin, kuten mielihyvän, virkistymisen ja rentoutumisen elämyksiin, sekä psyykkiseen kuormittuneisuuteen, stressin sietoon ja yleiseen elämän-laatuun (Nupponen 2005; Ojanen 2012).

Hyvinvointia ja terveyttä edistävällä liikunnalla tarkoitetaan elämänkulun eri vaiheissa tapahtuvaa kaikenlaista fyysistä aktiivisuutta, jolla on terveyttä sekä myös laajemmin ajateltuna hyvinvointia ylläpitäviä ja parantavia vaikutuksia. Terveysliikunta voidaan jaotella esimerkiksi kuntoliikuntaan, harrasteliikuntaan, luontoliikuntaan, hyötyliikuntaan, arkiliikuntaan, työmatkaliikuntaan, henkilöstöliikuntaan ja koululiikuntaan. Terveyden ja hyvinvoinnin painotuksella pyritään antamaan eri hallinnonalojen toimijoita yhdistävä tavoitekokonaisuus, johon kaikki toimijat voivat sitoutua. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 55.)

Terveysliikunta määritellään liikunnaksi, jonka vaikutukset ja seuraamukset terveydelle – fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle – ovat mahdollisimman edullisia, mutta liikunnan riskit ja haitat pieniä. Edullisia terveysvaikutuksia tuottaakseen liikunnan on oltava usein toistuvaa, jatkuvaa ja liikkujan kuntoon ja terveyteen nähden kohtuullista. (Vuori 2005, 19.) Fyysisellä aktiivisuudella puolestaan tarkoitetaan kaikkea lihastyötä, joka suurentaa energian kulutusta lepotasosta. Liikunta on tarkoituksella tehtyä, säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on kunnon kohottaminen, terveyden parantaminen tai pelkästään liikunnan tuottama ilo ja nautinto. Vähintään kohtuullisesti ja säännöllisesti harjoitettuna mutta ei liikaa kuormittavana toteutettu fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 21–22.)

Terveysliikunnan suosituksessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 3/2010, 13) todetaan:

Sosiaali- terveystoimen tehtävänä on tarjota terveyttä edistävän liikunnan asiantuntemusta muille toimijoille ja toimialoille. Se jakaa liikunnan terveysvaikutuksiin ja terveysliikuntapalveluihin liittyvää tietoa kuntalaisille yhteistyössä muiden liikuntatoimijoiden kanssa. Toimiala seuraa kunnallista päätöksentekoa ja vaikuttaa yhdessä muiden toimialojen kanssa siihen, että päätöksenteko on terveyttä edistävän liikunnan kannalta myönteistä. Sosiaali- ja terveystoimi vaikuttaa kuntalaisten terveyden edellytyksiin ja terveyttä edistävän liikunnan edistämiseen osallistumalla ja käynnistämällä yhteistyötä muiden toimialojen ja paikallisten toimijoiden kanssa. Sosiaali- ja terveystoimi käyttää liikuntaa välineenä päivähoidon kasvatusyössä, syrjäytymisvaarassa olevien elämänhallinnan parantamiseksi ja ikääntyvän väestön toimintakyvyn parantamiseksi. Sosiaali- ja terveystoimen toiminnassa painotetaan ehkäisevää toimintaa ja terveyden edistämistä ja tavoitteena on terveyserojen kaventaminen.

Liikunnan käypä hoito -suosituksen (2012) mukaan, liikkumattomuudella tai fyysisessä passiivisuudella tarkoitetaan tässä asiayhteydessä fyysisesti lähes passiivista olotilaa, jossa henkilö käyttää omaa lihasvoimaa vain välttämättömien päivittäisten toimintojen

hoitoon. Lihasten vähäinen käyttö edesauttaa elinjärjestelmien rakenteiden heikkene-
mistä ja toimintojen huononemista, mikä puolestaan altistaa ja aiheuttaa monien saira-
uksien vaaraa. Fyysisesti passiivinen ihminen valitsee esimerkiksi autolla ajamisen, tv-
ja tietokoneruutujen ääressä istumisen fyysisesti aktiivisten toimintojen sijaan. (Sosiaa-
li- ja terveysministeriö 2013, 55.)

3 KESKI-ikäisten MIESTEN HYVINVOINTI JA LIIKUNTA

3.1 Suomalaisien keski-ikäisten miesten liikunnan harrastaminen

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys AVTK -tutkimuksen mukaan vuonna 2013 suomalaisista miehistä hieman reilut puolet (53 %) ilmoitti harrastavansa vapaa-ajallaan vähintään puoli tuntia kestävästä liikunnasta ainakin kolme kertaa viikossa (Helldan, Helakorpi, Virtanen & Uutela 2013, 19). Kuitenkin miehistä aiempaa pienempi osa harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla. Vähäisintä vapaa-ajan liikuntaa on 45–55-vuotiailla miehillä ja negatiivinen muutos on suurin 55–64 -vuotiaiden keskuudessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.) Vapaa-ajan liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa harrastaa 69 % työikäisistä miehistä. Vastaavasti neljä kertaa viikossa tapahtuvaa vapaa-ajan liikuntaa harrastaa kolmannes (33 %) miehistä. Neljä kertaa viikossa liikkuvien miesten määrä on pysynyt jokseenkin samansuuruisena 1990-luvun puolivälistä alkaen. (Helldan ym. 2013, 25.)

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia on kuitenkin yli puolet miehistä. Jotta terveysliikunnan kriteerit täyttyisivät, liikuntaa tulisi harrastaa 5–7 kertaa viikossa ja 30 minuuttia päivässä, joka kuitenkin voidaan pilkkoa myös 10 -15 minuutin jaksoihin. Urho Kekkonen Kuntoinstituutissa (UKK-instituutissa) tehtyjen tutkimusten mukaan kaikentyypinen kävely, reippaasta kova-vauhtiseen, kehittää aikaisemmin vähän liikuneiden aikuisten sekä miesten että myös naisten kestävyyttä ja tuottaa aineenvaihdunnallisia terveyshyötyjä. (Fogelholm & Oja 2005, 73–75.)

Sosiaalisen aseman mukaiset liikuntaerot ovat suuremmat miehillä kuin naisilla. Vähintään puoli tuntia kestävä ja kaksi kertaa viikossa tapahtuva vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt kaikissa koulutusryhmissä. Miehillä ylimmän koulutusryhmän henkilöt harrastavat eniten ja alimman koulutusryhmän miehet liikkuvat vähiten vapaa-ajallaan. (Helldan ym. 2013, 25.)

Naisiin verrattaessa miehet suosivat enemmän rakennettuja liikuntapaikkoja, kuten kevyen liikenteen väyliä, maanteitä ja ulkoilureittejä. Välineteknologialla ja välineillä on suurempi merkitys miehille kuin naisille. Liikuntaan osallistumista edistävät sosiaaliset

merkitykset, vaikka miehet harrastavat liikuntaa useimmiten yksin omatoimisesti, niin myös kaveriporukoissa liikutaan paljon. Työpaikkaliikuntaan ja liikuntaseura toimintaan miehet osallistuvat naisia aktiivisemmin. (Vuolle 2000; Sievänen & Neuvonen 2011.)

Miehiä kannustaa liikkumaan kunnon kohottaminen, rentoutuminen ja virkistys. Liikunnan avulla halutaan kokea fyysistä ponnistelua ja haasteita mutta myös jännitystä. Toisaalta haetaan rauhoittumista ja luontoelämyksiä. (Vuolle 2000; Sievänen & Neuvonen 2011.) Iän lisääntyessä liikunnan terveysvaikutukset ja kunnon ylläpitäminen nousevat miehillä entistä tärkeämmiksi motiiveiksi liikunnan harrastamiselle. Painonhallinta on myös liikunnan yksi keskeisistä syistä. (Vuolle 2000, 23–46.)

3.2 Liikunnan terveysvaikutukset keski-ikäisille miehille

Gerontologian näkökulmasta viimeistään 45 vuoden iästä lähtien tulisi sekä miehille että naisille hahmotella ihanteellinen liikuntaohjelma, mikäli he haluavat tehokkaasti vastustaa ikääntymiseen liittyviä toimintakyvyn muutoksia. Liikuntaohjelmaan tulisi sisältyä kestävyyttä ylläpitävää toimintaa, kuten kävelyä, hiihtoa, pyöräilyä, uintia yms. Ohjelmassa tulee olla myös lihaksistoa ja nivelten liikeratoja ylläpitävää toimintaa, kuten kuntosalityöskentelyä ja kuntovoimistelua sekä nopeutta, ketteryyttä ja reaktiokykyä ylläpitävää toimintaa, niistä esimerkkinä mainittakoon tanssi ja pallopelit. (Heikkinen 2005, 197.) Liikunnalla saadut hyödyt eivät kuitenkaan juuri varastoidu, mutta keski-ikäisen liikunta-aktiivisuudella on todettu olevan yhteys aktiiviseen elämäntapaan ikääntyneenä, ja täten parempaan toimintakykyyn vanhuusiällä (Vuolle 2000,33.)

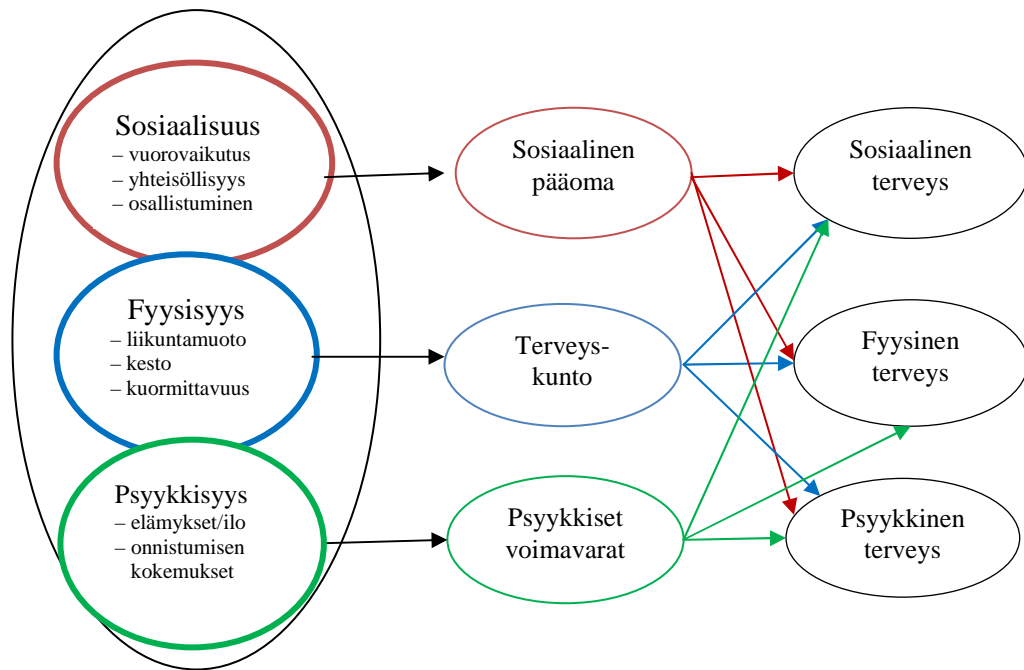
Valtosen (2011, 7) väitöskirjatutkimuksen mukaan, vähän liikkuvat keski-ikäiset miehet kokevat enemmän toivottomuuden tunteita kuin liikuntaa harrastavat. Säännöllisesti liikuntaa harrastavat miehet kokevat vähemmän toivottomuutta itsensä ja tulevaisuutensa suhteen riippumatta muista masennusoireista. Liikunnan harrastaminen näyttäisi myös suojaavan toivottomuuden tunteilta seurannan aikana. Omien kykyjen tunnistaminen ja tulevaisuuden usko vaikuttavat sekä henkiseen että fyysiseen hyvinvointiin.

Aiempien tutkimusten mukaan toivottomuus eli vähäiset odotukset tulevaisuutta ja omia kykyjä kohtaan lisäävät sydän- ja verisuonisairauksien riskiä ja kuolleisuutta sekä huo-

nontaa elämänlaatua. Valtosen terveystieteen väitöskirjatutkimus osoitti, että toivottoisuus on vahvasti yhteydessä myös metaboliseen oireyhtymään. (Valtonen 2011,7.)

Liikunta on keskeinen hoitomuoto painon pudottamisen ja mahdollisen lääkehoidon ohella keski-ikäisten miesten metabolisessa oireyhtymässä. Metabolisella oireyhtymällä tarkoitetaan tilannetta, jossa esiintyy samanaikaisesti poikkeavuuksia sokeri-, insuliini- ja rasva-aineenvaihdunnassa, kohonnutta verenpainetta sekä keskivartaloon painottuvaa ylipainoa. Nämä altistavat etenkin tyypin 2 diabeteksen kehittymiselle sekä sydän- ja verisuonisairauksille. (Nurmenniemi 2008, 55; Valtonen 2011,7.) Liikunta saa aikaan positiivisen kierteen. Liikunta parantaa lihasten hapenottokykyä ja energia aineenvaihduntaa. Lisä-energiaa tarvitaan lisääntyneen liikunnan takia. Lisäenergiaa saadaan maksan sokerivarastoista ja sisäelinten rasvasta, jotka puolestaan alkavat sulaa. Myös kolesterolitaso alkaa laskea. Vastaavasti elimistön massan pienentyessä sydän- ja verisuoni kuormitus vähenee, mikä näkyy verenpaineen laskuna. (Nurmenniemi 2008, 57.)

Liikuntaan sisältyy aina fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen näkökulma (kuvio 1). Kokko ja Vuori (2007) toteavat, että liikuntatilanteen kokonaisuus jää usein huomioimatta, keskitytään vain terveyden fyysiselle alueelle, kun puhutaan liikunnan puolesta. Alla olevassa kuviossa hahmotetaan terveyshyödyt ja eri hyvinvointi elementtien läsnäolo liikuntatilanteessa. Vasemmalla on liikuntatilanne, keskellä sen välitön vaikutus ja oikealla välilliset vaikutukset.



KUVIO 1. Liikunnan terveystvaikutukset Kokkoa ja Vuorta (2007,11); Soudunsaarta (2010,12) mukailien

Liikunta ja liikkuminen ovat yksi osa hyvin voivan mielen karttaa. Omaehtoisella, myönteisiä elämyksiä tuottavalla, sopivasti kuormittavalla ja haastavalla on psyykkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Säännöllinen kuntoliikunta ylläpitää ja nostaa fyysisen kunnon ohella myös psyykkistä hyvinvointia. Liikunta vähentää ahdistusta ja jännitystiloja, unettomuutta ja unihäiriöitä. Oikein mitoitettu liikunta lisää itsetuottamusta ja parantaa aloitteellisuutta sekä aloitekykyä. (Suomen mielenterveysseura i.a.)

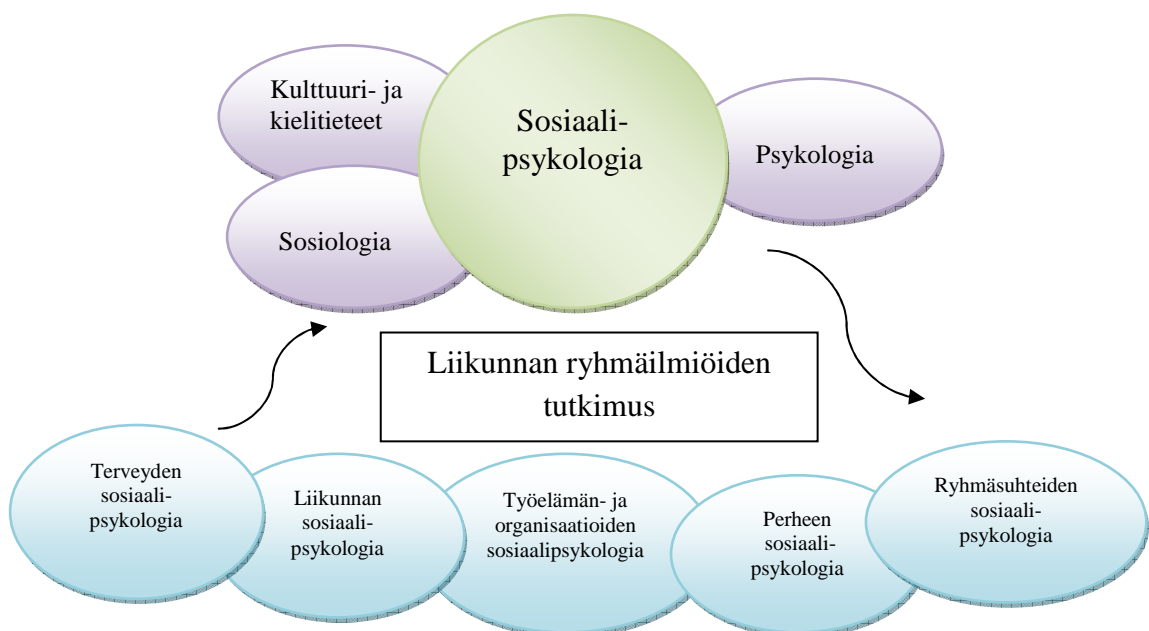
Liikunnan kaikki vaikutukset kuitenkin eivät aina ole positiivisia. Negatiiviset terveystvaikutukset voivat kohdistua tuki- ja liikuntaelimestöön, verenkierto- ja hengityselimistöön sekä aineenvaihduntasairauksiin. Suurimpana riskinä tuki- ja liikuntaelimestölle ovat tapaturmat ennen kaikkea palloilu- ja kamppailulajeissa. Rasitusvammoja syntyy yleisimmin, kun rasitus on yksipuolista ja liikunnan määrä lisääntyy liian nopeasti, jolloin elimistö ei ehdi sopeutua kuormitukseen. Yleisinä ohjeina voidaan pitää liikuntaan totuttelemista vähitellen rasitusta lisäämällä sekä liikuntalajien, -tapojen ja – ympäristöjen valintaa ja nestetasapainosta huolehtimisista liikuntasuorituksen aikana. Tarvittaessa maksimaalisen kuormitustason selvittäminen voi olla paikallaan, erityisesti verenkiertoelimistön mahdollisia ongelmia epäiltäessä. Miessukupuoli, korkea ikä, verenkiertoelimistön sairaudet ja niiden vaaratekijöiden kasautuminen raskaassa liikuntasuorituk-

nessa altistavat sydän infarktille ja liikuntasuorituksen aikaiseen äkkikuoleman riskiin. (Käypä hoito 2012.)

3.3 Ryhmäilmiöt miesten liikunnassa

Johnson & Johnson (1987) mukaan "Ryhmä muodostuu kahdesta tai useammasta yksilöstä, jotka ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Jokainen tiedostaa ryhmäjäsenyytensä ja sen keitä muita ryhmään kuuluu. Jokainen myös tiedostaa myönteisen riippuvaisuutensa toisistaan pyrkiessään saavuttamaan yhteisen tavoitteen." (Lintunen & Rovio 2009, 21.)

Kuviossa 2 esitellään laajemmassa mittakaavassa eri tieteenalojen tarkastelua liikunnan ryhmäilmiöistä, jotka perustuvat sosiaalipsykologisiin teorioihin ja tutkimuksiin. Sosiaalipsykologiassa kiinnostuksen kohteena ovat yksilö ja vuorovaikutus sekä myös prosessit, joita ei havaita. Kehitymme yksilöiksi sosiaalisille suhteille perustuvissa ryhmissä ja yhteisöissä. Sosiaali-psykologia on psykologian ja sosiologian väliin sijoittuva rajatiede, jonka tutkimuksen erityis- ja sovellusaloja ovat esimerkiksi liikunnan, työelämän, johtamisen, terveyden ja kasvatuksen sosiaalipsykologia. (Lintunen & Rovio 2009, 20–21.)



KUVIO 2. Liikunnan ryhmäilmiöitä tarkastelevien tieteenalojen verkkoa esitellään (mukaillen Lintunen & Rovio 2009, 21)

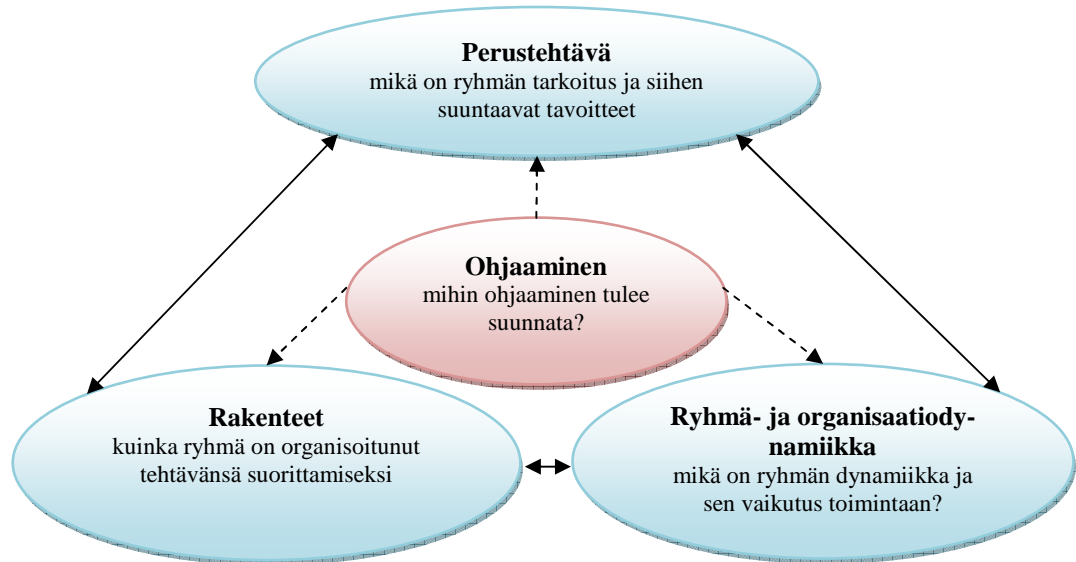
Hyvin toimiva ryhmä on suuri tuki, kun halutaan opetella omien tunteiden tunnistamista ja tunnepelin mekanismeja (Petäjä & Koponen 2002, 183.) Ryhmätilanne on merkittävä asia yksilön kannalta, sillä yksilö löytää oman minuutensa ja yksilöllisyytensä toisten antaman palautteen avulla. Ryhmässä on koko ajan tilanteita, jolloin ryhmäläiset pysähtyvät pohtimaan itseään suhteessa havaitsemiinsa tapahtumiin. Ryhmässä toimiminen lisää yksilön itsetuntemusta, sillä ryhmä tarjoaa runsaasti palautetta ja virikkeitä. Jokaiseen ryhmään kehittyy yksilöllinen toimintakulttuuri, ns. oma tyyli tehdä asioita. Ryhmään muodostuu sekä sovittuja että kirjoittamattomia pelisääntöjä. (Lintunen & Rovio 2009, 13–15.) Yhdessä liikkumisen avulla voidaan harjoitella sosiaalisia rooleja ja erilaisia sosiaalisia tilanteita. Sosiaalisten taitojen merkitys korostuu erityisesti joukkuepeleissä. (Vilen, Leppämäki, Ekström 2008, 330–331.)

Ryhmäliikunnan rinnakkaisvuorovaikutukselliset tilanteet antavat henkilölle mahdollisuuksia olla psyykkisesti omissa ajatuksissaan, mutta samalla toimia ryhmän kanssa samassa tahdissa. Toisaalta yhdessä liikkuminen vaatii kuitenkin kykyä nauttia omasta kehosta ja sen liikkeistä muiden läsnä ollessa. Yhteishenki voi syntyä sanomattomista vuorovaikutustilanteista. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 335.)

Toimiminen ryhmässä vaatii ohjaajalta jatkuvaa tarkkailemista ryhmän kaiken aika muuttuvan dynaamisen luonteen vuoksi. Ryhmäilmiöiden näkökulmasta on tärkeää, että ohjaaja ottaa vastuun ryhmän kaksoistavoitteen - asiatavoite ja ryhmän kiinteys – saavuttamisesta. Ryhmän ohjaaminen vaatii kykyä havainnoida ja eritellä ryhmässä tapahtuvia asioita sekä erittäin hyvää tilannetajua. Ohjaajan tulee kiinnittää huomiota ryhmän toimimiseen kokonaisuutena, kunkin jäsenen toimintaan erikseen sekä jäsenten väliseen vuorovaikutukseen. Ohjaajalta vaaditaan sopeutumista lukuisiin erilaisiin ihmisiin ja tilanteisiin. Ryhmätilanne koostuu samanaikaisesti jäsenten henkilökohtaisista todellisuudentiloista ja ryhmätilanteen tapahtumista. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 286–287.) Ruponen, Nummenmaa ja Koivuluhta (2000) jakavat ryhmän ohjaajantaidot reaktio-, vuorovaikutus- ja toimintataitoihin (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 280).

Kuviossa 3 havainnollistetaan malli, jonka kautta ohjaaja suuntaa ohjustekojaan. Kuvassa ylhäällä on tärkein osa-alue ryhmän perustehtävä. Toinen yhteisen tutkimuksen kohde on yhteisön rakenteet, joiden tulisi olla perusteltuja tehtävän näkökulmasta. Kolmas

ohjaajan tehtävä on ryhmä- ja organisaatiodynamiikan ymmärtäminen. Keskellä kuvassa on neljäs osa-alue – ohjaaminen. Ohjaajan onnistumisesta kertoo se, kuinka hyvin hän onnistuu pitämään kuvatut kolme osa-aluetta tasapainossa. (Rovio & Nikkola 2008, 318–320.)



KUVIO 3. Ryhmän toiminnan osa-alueet: perustehtävä, rakenteet, ryhmä- ja organisaatiodynamiikka sekä ohjaaminen. Roviota & Nikkolaa (2008, 319) mukailten

4 VIPINÄÄ VARKAUTEEN

4.1 Vipinää Varkauteen -hankkeen taustaa

Vipinää Varkauteen -hanke on Varkauden kaupungin liikuntapalvelujen organisoima ja yhteistyökumppaneiden kanssa yhdessä toteutettu, opetus- ja kulttuuriministeriön tuke- ma ennaltaehkäisevän liikunnan ja hyvinvoinnin lisäämiseen tähtäävä hanke vuosille 2012–2014. Lähtökohtana hankkeelle on ollut se, että Varkaus on suuren rakennemuutoksen kaupunki, eikä valitettavasti lähitulevaisuuskaan näytä kovin valoisalta. Syksyllä 2010 kaupungissa suljettiin lopullisesti kaksi toimivaa paperikonetta, mikä oli vain jatkoa kaupungissa aikaisempien vuosien aikana tapahtuneille teollisuuden alasajoille. Viimeisten vuosien aikana kaupungissa on menetetty monta sataa teollisuuden työpaikkaa. Työttömiksi joutuneista suurin osa on miehiä. Korvaavien työpaikkojen paikkakunnalle hankinta on ollut pienimuotoista, joten työttömyysjaksot ovat muodostuneet pitkiksi. (Varkauden kaupunki 2012.)

Hankesuunnitelman mukaan hankkeen yhtenä päätavoitteena on tuottaa uusia liikunnan lisäämiseen perustuvia toimintamalleja muutoksen kohteiksi joutuneille, mutta samalla myös työelämään jääville ja Varkauden kaupungin työntekijöille. Erityinen painopiste on käynnistää säännöllinen TYKY-ryhmätoiminta Varkaudessa, missä aiempina vuosina toimi hyvällä menestyksellä esim. miesten ”Uljaat urokset” ryhmä. Sen toiminta on loppunut vuonna 2007 määrärahojen puutteeseen. (Varkauden kaupunki 2012.)

Hankkeen tavoitteena on löytää uusia tarpeeseensa nähden liian vähän liikkuvia miehiä ja naisia ja saada heille liikunnasta pysyvä käytäntö osaksi jokapäiväistä elämää. Tavoitteena on löytää 100–150 uutta liikkujaa säännölliseen toimintaan sekä vakiinnuttaa ja tehostaa jo jollakin tavalla liikunnassa mukana olevien henkilöiden liikuntamalleja. Kohderyhmäläisiä pyritään saamaan mukaan joko liikuntapalvelujen omiin ryhmiin tai muiden toimijoiden järjestämään liikuntatoimintaan kuin myös omatoimisen liikunnan pariin. Hankkeen tavoitteena on myös maahanmuuttajien saaminen terveysliikunnan piiriin perustamalla heille omia ryhmiä, kulttuurisidonnaiset erityispiirteet huomioiden. Järjestöjä ja seuroja tuetaan ja tehdään yhteistyötä terveysliikunnan järjestämisessä.

Tiedottamisen ja markkinoinnin lisääminen liikunnasta ja sen liikunnan terveysvaikutuksista on Vipinää Varkauteen -hankkeen tavoitteita. (Varkauden kaupunki 2012.)

4.2 Varkauden PYLL-indeksi

Menetettyjen elinvuosien PYLL-indeksi mittaa ennenäikaista kuolleisuutta ja kuvaa väestön terveyden ja hyvinvoinnin tilaa. Lyhenne tulee englanninkielisistä sanoista Potential Years of Life Lost ja on kansainvälisesti laajalti käytetty mittari. PYLL analyysin tavoitteena on arvioida ennenäikaisten ja ehkäistävissä olevien kuolinsyiden taustoja. Sekä kohdistaa terveydenhuollon ja koko yhteiskunnan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä prioriteettialueilla, joissa tarve ja saavutettu hyöty ovat suurimmat. Indeksien tavoitteena on myös arvioida takautuvasti jo toteutettujen ehkäisevien toimenpiteiden ja terveyssektorilla annettujen hoitojen tehoa väestön terveyteen sekä sitä, mihin suuntaan palveluja tulisi kehittää. (Vohlonen & Vienonen 2011.)

Varkauden miesten PYLL-indeksi vuodelta 2011 on 15 000/100 000 asukasta kohti. Tulos on huomattavasti huonompi maan keskiarvoon verrattuna. Vertailuesimerkkinä mainittakoon Vaasa, missä vastaava indeksiluku on 7 000. Varkauden kaupungin sosi- ja terveysjohtaja, dosentti ja sisätautien ja kardiologian erikoislääkäri Seppo Lehdon mukaan miesten ongelmat voidaan kiteyttää seuraavasti: kaupungissa on 17 % työttömyys, keskimääräistä suurempi sairastuvuus ja alkoholihaitat ovat lisääntyneet. (Karlsson 2014, 56–57.)

4.3 Ähinä Äijät -ryhmä

Ähinä Äijät -ryhmä on alkanut vuonna 2011 Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman rahoituksen tukemana. Valtakunnallinen KKI -ohjelma toimii kiinteässä yhteistyössä liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön LIKESin kanssa. Miesten oma Ähinä Äijät -ryhmä on jatkanut aikaisempien hankkeiden ja Varkauden kaupungin terveysliikunnan viitoittamaa tietä. Vuonna 2012 opetus- ja kulttuuriministeriön hanketuen turvin ryhmä integroitiin osaksi Vipinää Varkauteen -hanketta ja ryhmän toimintaa ruvettiin kehittämään määrätietoisesti hankesuunnitelman mukaisesti.

Ähinä Äijät -ryhmän toiminta käynnistyi heti aktiivisesti. Todennäköisesti ryhmälle oli sosiaalinen tilaus, ja toisaalta on katsottu, että ryhmän markkinointi onnistui. Ryhmän tiedottamisessa saatiin luotua mielikuva matalan kynnyksen ryhmästä, johon on helppo tulla. Aluksi ohjaamisessa käytettiin apuna itsekin työttömäksi joutunutta vertaisohjaajaa, kuka oli löytänyt elämäänsä liikunnan. Tämän on liikuntapalveluissa katsottu olleen eräänä keskeisenä tekijänä siihen, mikä sai keski-ikäiset miehet liikkeelle. Toisena syyinä on se, että suuret paikalliset työntajat lähtivät tiedottaman työntekijöilleen ryhmästä sekä tukemaan taloudellisesti työntekijöidensä osallistumista ryhmään.

Ryhmän vahvuudeksi on muodostunut reilut kaksikymmentäviisi miestä. Henkilöt ovat hieman vaihtuneet vuosien varrella, mutta ryhmässä on edelleen mukana alusta asti olleita (Varkauden kaupunki 2014). Ähinä Äijät -nimi syntyi sattumalta – kuten monet suuret keksinnöt – liikuntapalvelujen jossakin yhteistyö palaverissa pyöriteltäessä erilaisia nimiä. Työssäni olen huomannut, että miehet ovat kokeet nimen erittäin mieluisaksi, ja tykkäävät käyttää sitä niin virallisissa kuin epävirallisissa yhteyksissä.

Ähinä Äijät ovat kokoontuneet alusta asti säännöllisesti keskiviikkoisin kello 18.00 - 19.15. Kokoontumispaikkana on uimahalli Ilopisaran jumppasali, joka soveltuu erinomaisesti ryhmäliikuntaan. Ohjatussa ryhmäliikunnassa tutustutaan eri liikuntamuotoihin vaihtelevilla ohjelmilla, esimerkkeinä mainittakoon kuntopiiri, keppijumppa ja käsipainojumppa sekä eri lihasryhmien venyttelyt. Ryhmä on myös tutustunut eri liikuntapaikkoihin Varkaudessa kuten keilahalliin, jousiammuntarataan ja yksityisiin kuntosaleihin. Tavoitteena on löytää jokaiselle miehelle oma tapa liikkua myös ryhmän ulkopuolella ja oppia hyödyntämään paikallisia liikuntamahdollisuuksia.

Olen ollut toiminnassa mukana ryhmän alusta alkaen. Ryhmän alkuaikoina olin mukana käytännön toteutuksessa ja toimin yhtenä ryhmän ohjaajista. Koko ryhmän toiminnan ajan olen kokenut toiminnan tarkoituksen mukaiseksi ja erittäin tärkeäksi kehittämiskohteeksi. Tällä hetkellä en ohjaa ryhmää, mutta olen taustatoiminnassa yhä mukana. Ohjauspalvelut hankitan ostopalveluina.

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Aihepiiriä sivuavia tutkimuksia löytyy useita, yleisesti keski-ikästä elämänvaiheena tai hyvinvoinnista elämän eri osa-alueilla. Perusliikunta- ja hyvinvointialan kirjoja, ohjeistuksia ja oppaita on hyvin runsaasti tarjolla, mutta tarkkoja tutkimuksia vuorovaikutus näkökulmasta löytyy vähemmän. Useimmat hyvinvointia käsittelevät väitöskirjat keskittyvät lääketieteelliseen tutkimukseen tai työhyvinvointi näkökulmaan. Miesnäkökulma on naisvaltaisella terveystieteiden alalla vähemmän tutkittu. Esittelen seuraavassa esimerkinomaisesti terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) valtakunnallisia tutkimuksia, kaksi pro gradu-tutkielmaa sekä paikallisen ylemmän AMK-tutkinnon opinnäytetyön. Tutkimuksessa on hyödynnetty myös Maarit Valtosen väitöskirjaa *Hopelessness, Depressive Symptoms, Physical Activity and Metabolic Syndrome* (Valtonen 2011).

5.1 Terveys 2011-tutkimus

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen koordinoiman Terveys 2011 -tutkimuksen raportti ja sen lähtökohtana oleva aineisto ovat laajan kansallisen yhteistyön tulos. Hankkeen suunnitteluun, rahoitukseen ja toimeenpanoon ovat osallistuneet monet tutkimuslaitokset, yliopistot, eläkelaitokset, järjestöt ja muut tahot sekä sosiaali- ja terveysministeriö on eri tavoin tukenut hanketta. Terveys 2011 -aineistoa analysoimalla on mahdollista saada ainutlaatuiset tiedot muun muassa siitä, mihin tekijöihin puuttamalla voidaan parantaa väestön työ- ja toimintakykyä, pidentää työuria ja vähentää hoidon ja hoivan tarvetta. Yhdessä edeltävien Terveys 2000- ja Mini-Suomi -aineistojen kanssa Terveys 2011 tarjoaa myös hyvän lähtökohdan tietoon perustuville terveyden ja toimintakyvyn ennusteille. (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012.)

Työikäisistä vain runsas kymmenesosa liikkuu terveystieteiden suositusten mukaisesti. Viidennes työikäisistä ei liiku käytännössä juuri lainkaan. Eri sukupuolten välisistä eroista liikunnan määrässä on eri tutkimuksissa ristiriita, osa tutkimuksista osoittaa naisten liikkuvan miehiä enemmän ja toiset tutkimukset taas päinvastoin. Eri tutkimuksissa on kuitenkin osoitettavissa, että kymmenen vuoden aikana (2000–2011) työikäisistä

miehistä aiempaa pienempi osa harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla. Kielteinen muutos on suurin 55–64-vuotiaiden ryhmässä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013, 17.)

5.2 Kansalliset FINRISKI -terveystutkimukset

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen kansalliseen FINRISKI 2012 -terveystutkimukseen osallistui lähes 6500 suomalaista. FINRISKI 2012 -tutkimuksen kenttäryhmät kiersivät paljon eri paikka-kuntia tammi-huhtikuun 2012 aikana, kenttätutkimus toteutettiin myös Varkaudessa 27. – 29.2.2012. Kaikki tutkittavat osallistuivat perustutkimukseen, jossa tehtiin terveys-tarkastus (mm. pituus, paino, rasvaprosenttimittaus ja verenpaine) ja täytettiin kysely-lomake. Tutkimukseen osallistunut henkilö sai kaikki mittaustulokset omaan käyttöönsä, ja laboratoriomittausten tulokset lähetettiin postitse kotiin. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2013.)

Osa tutkittavista sai mahdollisuuden osallistua erilaisiin alatutkimuksiin, kuten ravinto-tutkimukseen, jossa haastateltavilta tutkittiin ravintotottumuksia 48 tunnin aikana. Kolmasosa tutkittavista arvottiin liikuntatutkimukseen, jossa liikuntaa tutkittiin vyötäröllä pidettävillä liikemittareilla. Helsingissä, Turussa, Joensuussa, Kuopiossa ja Oulussa perustutkimukseen osallistuneet kutsuttiin kuntotestiin. Tutkimuksesta on julkistettu vasta ensimmäisiä tuloksia, lähinnä terveystieteisiin liittyen.

5.3 Työikäisten miesten liikunnan terveyden lukutaito -tutkimus

Jyväskylän yliopistoon tehdyssä pro gradu -tutkielmassaan Karoliina Kaasalainen on selvittänyt Kunnossa kaiken ikää -ohjelman mieshankkeisiin osallistuneiden työikäisten (25–64-vuotiaiden) miesten liikuntaa koskevien tietojen, taitojen ja motivaation yhteyttä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen ja fyysiseen kuntoon. (Kaasalainen 2011.)

Tutkimuksen tuloksien mukaan liikuntaneuvonnassa tärkeää on motivoiva ohjaus sekä liikuntaa rajoittajien ja edistävien tekijöiden tunnistaminen. Työikäisten miesten liikunnan edistämiseksi keskeistä on vahvistaa liikunta- ja elämäntaitoja sekä auttaa miehiä etsimään ratkaisuja liikuntaa rajoittavien tekijöiden vähentämiseksi. Terveyden edistämisen haasteena on luoda olosuhteita, jotka motivoivat säännölliseen liikuntaan, ja jois-

sa koetaan vähemmän rajoitteita liikuntaharrastukselle. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että liikuntaa koskevien tietojen, taitojen ja motivaation (terveyden lukutaito) heikkous saattaa olla liikuntaharrastuksen rajoitteena ja toisaalta vaikuttaa siihen, että liikuntaa edistäviä tekijöitä ei tunnisteta tai osata hyödyntää. (Kaasalainen 2011, 56.)

5.4 Liikunta- ja hyvinvointipalvelut työhyvinvoinnin kehittäjänä

Keski-ikäisten miesten hyvinvointia sivutaan Aki Soudunsaaren (2010) Jyväskylän yliopistossa tekemässä liikunta- ja hyvinvointipalvelut työhyvinvoinnin kehittäjänä pro gradu -tutkielmassa. Tutkimuksen mukaan liikunta- ja hyvinvointipalvelujen onnistumisen edellytyksinä ovat mm. liikunnan roolia esiintuova sisäinen viestintä, palveluihin osallistumisen helppous ja saatavuus välittömästi työajan jälkeen. Haasteellisena pidettiin täysin liikuntaa harrastamattomien ja epäsäännöllisesti liikkuvien (2/3 henkilöstöstä) aktivoiminen. Hänen tutkimuksessaan ei eroteltu miesten ja naisten liikuntaaktiivisuutta.

Tutkimuksen mukaan liikunta- ja hyvinvointipalveluiden vaikutukset yritykseen ovat hyvin monipuoliset. Vahvimmin tuloksissa nousi esiin ilmapiirin ja yhteisöllisyyden parantuminen. Tutkimuksessa mukana olleissa yrityksissä oli huomattu, että liikunta auttaa henkilöstön fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen. Taloudellisia vaikutuksia ei erikseen laskettu tässä tutkimuksessa. Yksittäisenä kommenttina mainittakoon, että erään yrityksen edustaja kertoi huomanneensa sairauspoissaolojen laskua liikunta- ja hyvinvointipalvelujen käyttöönoton jälkeen. Liikuntapalvelujen helppo lähestyttävyyden ja syyllistämättä ketään liikkumattomuudesta ovat viestinnässä asioita, joihin tulee kiinnittää huomiota, jotta myönteisiä tuloksia saavutetaan. (Soudunsaari 2010, 87–89.)

5.5 Terveysttä edistävän liikunnanohjauksen tehostaminen tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä

Aihetta sivuava opinnäytetyö on tehty Varkaudessa Etelä-Karjalan Ammattikorkeakouluun vuonna 2005. Työn aihe oli Terveysttä edistävän liikunnanohjauksen tehostaminen tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Tässä tutkimuksessa keskeisenä ajatuksena oli

liikunnan ja diabeteksen ehkäisyn kehittämistehtävä. Tutkimuksella pyrittiin osoittamaan ja vaikuttamaan laaja-alaisiin yhteistyömahdollisuuksiin Varkauden kaupungin eri hallintokuntien kesken sekä yksityisen ja julkisen sektorin välillä. (Honkanen 2005, 54.)

Tämän tutkimuksen mukaan poikkihallinnollisen yhteistyön kehittämistä ja työnjakoa on pidetty tärkeänä kehittämiskohteen. Tutkimuksessa on tullut ilmi, kuinka asiakkaita on neuvottu ottamaan yhteyttä liikuntatoimeen, mutta liikuntatoimessa on koettu, ettei palveluketjun kehittämiseen ole päästy mukaan. Johdon mukana oloa on pidetty välttämättömänä yhteistyötä suunniteltaessa. (Honkanen 2005, 55.)

Tämän tutkimuksen mukaan liikuntapalvelut nähtiin yleisesti ehkäisevinä ja terveyttä edistävinä palveluina, joiden merkitys usein huomataan vasta sairastumisen jälkeen. Henkilön oma vastuu näyttää korostuvan liikunnan harrastamiseen ja sitä kautta terveysvaikutuksiin. (Honkanen 2005, 60.) Vertion mukaan (Honkanen 2005, 61) valinnan tekeminen ja vastuunottaminen omasta terveydenedistämisestä edellyttävät, että asiakkailla on mahdollisuus saada riittävästi tietoa ja heillä on myös taitoja tehdä valintoja.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Sosionomiopiskelijana ja pitkän linjan liikunta- ja hyvinvointityötä tehneenä halusin selvittää, mitkä tekijät saavat keski-ikäiset miehet osallistumaan ja sitoutumaan järjestettyyn ryhmäliikuntaan. Samalla halusin saada kuuluviin miesten oman äänen liikunnan merkityksestä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Valitsin tutkimusympäristökseksi tämän hetkisen työpaikkani, jossa olen osallistunut paljon myös hankerahoitteen toiminnan organisointiin ja toteuttamiseen. Varsinainen tutkimustehtävä selvisi minulle talvella 2014, opinnäytetyön tutkimussuunnitelmaa pohtiessani ja tarkentaessani.

Tutkimukseni haastattelukysymykset olivat:

1. Mikä saa osallistumaan Ähinä Äijät -ryhmään tai kokemaan ryhmän omaksi?
 - Esimerkiksi ohjaaja, viikonpäivä, kellonaika, oman kunnan ylläpitäminen, yhdessä toimiminen
2. Mistä sait tietoa ryhmästä?
3. Miten olet kokenut Ähinä Äijät -ryhmän?
 - Mitä hyviä kokemuksia?
 - Mitä edelleen kehitettävää?
4. Mitä muuta? Kommentteja?

6.2 Esiymmärrykseni

Arkielämässä ja työssämme toimimme sen tiedon varassa, mitä meillä kyseessä olevasta asiasta on entuudestaan. Hermeneuttisen näkemyksen mukaan sitä kutsutaan esiymmärrykseksi. Tutkimuksessa esiymmärrys viittaa tutkijan luonnonmukaisiin tapoihin ymmärtää tutkimuskohteensa jo ennen tutkimusta, vasta dialogin myötä kohde tulee ymmärretyksi monipuolisemmin. (Karvonen i.a.)

Tutkimuksessa keskityn tutkimaan ryhmäläisten ajatuksia ja kokemuksia. Lähestyn aihetta fenomenologisesta näkökulmasta. Fenomenologinen lähestymistapa perustuu ha-

vaintoihin, joilla kerätään tietoa kokemuksista, ja jotka puolestaan ohjaavat teorioiden tarkastelua. Tutkimuskohdetta pyritään lähestymään ilman oletuksia, määritelmiä ja teoreettista viitekehystä. Menetelmän tarjoaa mahdollisuuden tarkastella ja analysoida mikä tutkittaville on tärkeintä ja oleellista. (Jyväskylän yliopisto i.a.; Perttula 2005, 115–119.) Fenomenologinen tutkimus sopii hyvin aineellisessa ja kehollisessa elämäntilanteen tutkimisessa, varsinkin jos, aihe ajoittuu nykyhetkeen ja on sisällöltään rajattu (Perttula 2005, 151–152).

6.3 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö toteutetaan kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii kuvaamaan todellisia, monisärmäisiä elämän ilmiöitä sen luonnollisessa ympäristössä, jossa tapahtumat samanaikaisesti muovaavat toisiaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 161–162.) Laadullisessa tutkimuksessa on usein tapana paneutua pieneen määrään tapauksia ja pyrkiä analysoimaan niitä mahdollisimman kattavasti. Lisäksi laadulliselle tutkimukselle ei tarvitse etukäteen asettaa tutkimushypoteeseja eli ennako-olettamuksia tutkimuksen tuloksista ja kohteesta. (Eskola & Suoranta 2008, 18–19.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen kohteena fenomenologisesta näkökulmasta voivat olla myös ihmisten kokemukset ja tunteet (Lehtovaara 2004, 27). Tässä tutkimuksessa haluan ymmärtää tutkittavaa ilmiötä niin kuin se ilmeni tutkimukseen osallistuneille miehille. Laadulliseen aineistoon voi myös soveltaa määrällisiä analyysejä (Eskola & Suoranta 2008, 164; Alasuutari 2011, 203). Käytin teemoittelun ja luokittelun lisäksi kvantifiointia päästäkseni tekstien sisälle sekä saadakseni esille tarkkoina lukuina aineistosta esille nousevia seikkoja. Pyrin täydentämään kvantitatiivisilla menetelmillä kvalitatiivista tutkimusta. Triangulaatio käsitteen mukaan tutkittava ilmiö pyritään määrittämään tarkasti useamman menetelmän avulla (Lukkarinen 2005, 228). Hirsjärven ym.(2009, 224) mukaan laadullisessa tutkimuksessa valitaan sellainen analyysitapa, joka parhaiten tuo vastauksen tutkimustehtävään tai ongelmaan.

Tutkimuksen aineistossa olevien havaintojen erottamiseksi tutkimuksen tuloksista tarvitaan selkeä tutkimusmetodi. Metodi koostuu operaatioista ja käytännöistä, joiden avulla

tutkija voi tuottaa havaintoja, sekä säännöistä, joiden mukaan haavaintoja on edelleen mahdollista tulkita ja muokata. Metodien tulee olla sopuissa tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen kanssa. Jos aineisto koostuu pienestä joukosta yksilöhaastatteluja, sen pohjalta ei voida yrittääkään vastata laajoihin kysymyksiin, jotka vaatisivat edustavan otoksen. (Alasuutari 2011, 82–83.)

Opinnäytetyössäni olen käyttänyt sekä primääri- että sekundäärisaineistoja. Tieteellisiä julkaisuja ja artikkeleja olen etsinyt pääasiassa tiedonhakuportti Nellin kautta elektronisista tietokannoista. Työn empiirinen aineisto on kerätty teemahaastattelulla, joka on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto (Hirsjärvi ym. 2009, 208). Teemahaastattelusta puuttuu kuitenkin strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkkamuoto ja järjestys.

Teemahaastattelu on relevantti tiedonkeruu menetelmä, kun halutaan;

- kartoittaa tutkittavaa aihetta,
- saada tutkittavien ääni kuuluviin,
- saada tutkittavien tulkinnat ja asioille annetut merkitykset keskeisiksi,
- saada tutkittavien tulkinnat ja asioille annetut merkitykset keskeisiksi
- synnyttää uusia merkityksiä vuorovaikutuksessa.

(Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48).

Päädyin kirjalliseen teemahaastatteluun (liite 1), koska halusin saada esiin myös hiljaisempien miesten äänen. Ryhmässä voi olla dominoivia henkilöitä, jotka määräävät keskustelun suunnan. Tällöin ryhmä voi estää ryhmän kannalta kielteisten asioiden esiintulon. Ryhmän kontrolloivalla vaikutuksella on myös hyvät puolensa kuten väärinymmärrysten ja muistin varaisten asioiden korjaaminen. (Hirsjärvi ym. 2009, 211; Eskola & Suoranta 2008, 94–96.) Eskola ja Suoranta painottavat (2008, 93) painottavat, että haastateltavan on tärkeää kokea haastattelutilanne vapaaehtoiseksi ja luottamukselliseksi.

6.4 Tutkimuksen kulku ja osallistujat

Tutkimus on osa Varkauden kaupungin kulttuuri- ja opetusministeriön tukemaa Vipinää Varkauteen 2012–2014 -hanketta. Tutkimus kohdentuu keski-ikäisten miesten Ähinä

Äijät -liikuntaryhmään. Ryhmä on toiminut aina vuodesta 2011, aluksi Kunnossa kaiken ikää (KKI) -rahoitteisena, ennen nykyisen rahoituksen alkamista. Tutkimuksen kohdejoukkona keski-ikäiset miehet ovat mielenkiintoinen ryhmä sikäli, että heidän pahoinvointinsa on tiedostettu, mutta heidän kokemuksiaan ei ole vielä kovin runsaasti tutkittu. Pääpaino tutkimuksessa on miesten omilla kokemuksilla. Tutkimus toteutettiin tammi-kuussa 2014.

Tutkimuksen kohdejoukoksi valikoituivat kevättalvella 2014 Ähinä Äijät -ryhmään osallistuvat miehet. Ryhmään kuuluu sekä jo 2,5 vuotta ryhmässä liikkuneita että vasta tällä toimintakaudella aloittaneita. Tutkimuksessa haastateltiin 18 miestä ryhmän 25 miehestä. Haastatteluhetkellä poissaolleita seitsemää miestä ei haastateltu, jolloin tutkimuksen vastausprosentti oli 72 %, jota voidaan pitää erittäin hyvänä. Loputkin haastatteluun pyydettyistä miehistä olisivat halunneet vastata, mutta vastausten antonyymisyyden ja luotettavuuden vuoksi toista haastattelukierrosta ei haluttu järjestää.

Valmistauduin haastatteluun huolellisesti etukäteen. Ilmoitin haastateltaville ensimmäisen kerran haastattelusta jo joulukuussa 2013 tutkimussuunnitelmani hyväksymisen jälkeen. Kaksi viikkoa ennen haastattelua kävin paikan päällä toisen kerran ryhmän koontumisessa ilmoittamassa tarkan haastatteluajankohdan, jotta kaikki olivat mahdollisimman hyvin tietoisia tutkimukseni tarkoituksesta ja tutkimuksen kulusta. Jaoin osallistujille itse tekemäni haastattelulomakkeet, joissa oli avoimien kysymysten lisäksi muutamia esimerkkejä. Haastattelutilanne sujui erittäin hyvin. Vastaaminen vei aikaa noin 15–20 minuuttia, jonka jälkeen keräsin lomakkeet pois. Kokemukseni mukaan haastateltavat olivat erittäin kiinnostuneita aiheesta ja pyrkivät vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman totuudenmukaisesti. Uskoisin luotettavuuteen ja sitoutuneisuuteen vaikuttaneen myös sen, että olen ammatillisesti entuudestaan tuttu suurelle osalle ryhmäläisistä. Käsitykseni mukaan olen saanut ammatillisen aseman heidän keskuudessaan. Tutkimuksen objektiivisuuden vuoksi pidin tärkeänä, että en tuntenut haastateltavia henkilökohtaisesti. Tutkimuksessa käytetyt valokuvat on otettu itse tutkimusprosessin aikana.

6.5 Tutkimusaineiston analyysi

Aineiston keräämisen ja puhtaaksikirjoittamisen jälkeen on tutkimuksen kannalta tärkeä vaihe – aineiston analyysi. Analyysivaiheessa selviää, millaisia vastauksia tutkittavaan asiaan saadaan. Niinkin voi käydä, että analyysivaiheessa selviää, miten ongelmat oikeastaan olisi pitänyt asettaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 221.) Tutkimukseni aineiston analyysia tehdessäni huomasin, että kysymyksiä oli tulkittu eritavoin, jolloin eri henkilöt olivat antaneet saman vastauksen eri kysymyksiin. Toisaalta kysymysten yhteydessä olleet esimerkit saattoivat ohjata vastauksia, mutta pyrin huomioimaan edellä mainitut seikat vastauksia analysoidessani.

Tallennettu laadullinen aineisto on useimmiten tarkoituksenmukaista kirjoittaa puhtaaksi sanasanaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 222). Kirjoitin teemahaastattelun vastaukset lomakkeilta sisällön mukaan tarkasti kirjalliseen muotoon, joidenkin vastauksien kohdalla kirjoitin vastauksen pelkistetymppään muotoon, jotta vastaajan anonyymiyys säilyi, mutta hänen oma äänensä jäi kuuluviin. Vastauksia kertyi yhteensä 126 kappaletta. Analyysirunkoa koostaessani kirjoitin tarkalleen samat ilmaisut vain kertaalleen, ja vieressä ilmoitin montako kertaa ko. ilmaus esiintyi vastauksissa. Luokittelun jälkeen, jäljellä oli 100 erilaista vastausta. Tutkimusaineiston analyysirunkoa tehdessäni ryhmittelin kysymysten vastaukset edelleen pelkistettyyn ilmaisuun, alaluokkaan ja pääluokkaan. Analysoitua aineistoa tuli yhteensä 5 sivua, jotka ovat liitteissä 2-6.

Tutustuttuani aineistoon järjestelin ja luokittelin sitä yhtenäisten haastatteluteemojen mukaisesti. Käytin aineiston analyysissä teemoittelua, näin tutkimusaineistosta voi nostaa esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja (Eskola & Suoranta 2008, 174; Valli 2010, 248). Teemoittelu on suositeltava aineiston analyysitapa jonkin käytännöllisen ongelman selvittämisessä. Vastauksista voi kätevästi poimia käytännöllisen tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa. (Eskola & Suoranta 2008, 178.) Jaoin haastattelun vastaukset viiteen pääteemaan: terveyden ja fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen; yhteisöllisyys ja vuorovaikutus; toiminnan sisältö ja sen tuottaminen; organisointi ja järjestelyt sekä tiedon saanti ryhmästä. Pyrin jäsentämään vastauksista kokonaiskuvaa. Onnistuakseen teemoittelu vaatii teorian ja empirian vuorovaikutusta. (Eskola & Suoranta 2008, 174–175). Osa pelkistetyn analyysirungon teemoista kulkee käsi kädessä teoriaosuudessa esiintyvien jäsentelyjen kanssa, toisaalta osa näistä teemoista

yhdistelee tutkimustietoa useasta eri katsaukseni osasta. Aineistosta nousi esiin myös sellaisia osa-alueita, kuten tiedonsaaminen, jota en ollut käyttänyt teoria-osuudessani. Tiedonsaannista saatava informaatio on kuitenkin tärkeää analysoida, jotta sitä voidaan hyödyntää jatkotoimenpiteissä. Lopuksi pyrin keräämään kaikki saamani tiedonpalaset kokonaisuudeksi ja tarkastelemaan luokiteltua aineistoa omasta ajatusmaailmastani käsin. Esimerkinomainen teemoittelu vuorovaikutuksesta on esitetty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Esimerkki teemoitteluprosessista

Alkuperäinen lainaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
Ryhmässä on hyvä henki Kaverin kanssa porukalla/ ”porukan painostus”	Yhteisöllisyys Yhteisöllisyys		
Erittäin mukavaa on ollut, pari vuotta on tullut käytyä	Sitoutuneisuus	Vuoro- vaikutus	Psyykinen hyvinvointi
Mukava tapa nähdä kavereita näinkin	Sosiaalinen tapahtuma		

6.6 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetti- ja validiteettikäsitteiden avulla. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että tutkimus antaa tuloksia, jotka ovat toistettavissa eivätkä ole sattumanvaraisia. Validius ilmaisee, kuinka hyvin käytetyt menetelmät ilmentävät ja mittaavat juuri sitä, mitä tutkimuksella on tavoiteltu. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Nämä käsitteet ovat käytössä erityisesti kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa. Sopiva arviointikriteeristö tulee aina valita tapauskohtaisesti. (Eskola & Suoranta 2008, 211.)

On esitetty näkemyksiä, että laadullisessa tutkimuksessa perinteisesti ymmärrettyinä validiteetti ja reliabiliteetti eivät sellaisenaan sovellu tutkimuksen luotettavuuden perusteiksi (Eskola & Suoranta 2008, 211). Alasuutari (2011, 235) puolestaan toteaa, ettei tulosten tarvitse päteä muuhun kuin juuri tässä tutkimuksessa tutkittuun tapaukseen,

esimerkkinä mainittakoon, jos tutkimuksessa halutaan löytää selityksiä yksittäisille tapahtumaketjuille.

Tutkimuksen teoriaosa perustuu suhteellisen laajaan kirjallisuuskatsaukseen, jonka avulla liikunnan ja keski-ikäisten miesten hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisen sekä vuorovaikutuksen välistä yhteyttä on pyritty peilaamaan. Hyvinvointiartikkeleiden valtavan suuren määrän vuoksi tähän tutkimukseen on pyritty valitsemaan vain luotettuja, tunnettujen tekijöiden ja tutkijoiden esittämiä tutkimuksia ja julkaisuja. Haastattelutulosten realibiliteettiä ja validiteettia pitäisin luotettavina, vaikka näkemykset ja kokemukset ovat tietysti yksilöllisiä. Toisaalta niiden tutkiminen antaa todennäköisyyksiä ja informaatiota, kun muistaa, etteivät ne kaikki välttämättä ole suoraan yleistettävissä. Tutkimuksen tärkein tavoite, miesten oman äänen esille saaminen, toteutui.

Laadullisessa tutkimuksessa on oleellista myöntää, että tutkija itse on tutkimuksessa keskeinen luotettavuuden kriteeri ja tutkimusväline. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa puolestaan mitataan tyypillisesti vain mittauksen luotettavuutena. (Eskola & Suoranta 2008, 211–212.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta omalta osaltaan lisää myös tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Tutkimustulokset on tiivistetty liitteessä 6 olevassa analyysirungossa ja itse tutkimusraporttia on rikastettu suorilla sitaateilla ja valokuvilla. Tulosten tulkinta perustuu tutkijan omaan tulkintaan, jota on pyritty peilaamaan teoreettiseen viitekehykseen. Tutkimuksen tulokset ja teoreettiset mallit on pyritty pitämään selkeinä, jotta tutkimustuloksia pystyttäisiin hyödyntämään mahdollisimman tehokkaasti Ähinä Äijät -hankkeen käytännön toteutuksissa sekä Varpinää Varkauteen -hankkeen raportoinneissa.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Terveyden ja fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen

Terveyden ja fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen nousivat tutkimuksessa keskeiseksi syiksi osallistua Ähinä Äijät -ryhmään. Kyselyyn vastanneista 18 miehestä jokainen ilmoitti jossakin kyselyn vastauksessa liikuntaharrastusta ylläpitäväksi ja edistäväksi tekijöiksi oman kunnon ylläpitämisen ja fyysisen kunnon kehittämisen. Kysyttäessä, mikä saa osallistumaan tai kokemaan Ähinä Äijät -ryhmän omaksi, vastauksissa fyysisen kunnon ja terveyden ylläpitäminen nousivat tärkeimmiksi syiksi (liite 2). Eräs vastaaja ilmaisi liikuntaharrastuksensa kehittymisen seuraavasti:

Aloitin kuntoilun vajaa vuosi ennen ensimmäistä jumppaa, kiinnosti tehdä muutakin kuin kävellä ja pyöräillä

Viikoittaisen liikuntaohjelman sisällön vaihtelevuus ja monipuolisuus nousi tärkeimpänä asiana esille, kysyttäessä hyviä kokemuksia Ähinä Äijät -ryhmästä (liite 3). Asia ilmaistiin 31,7 % vastauksista eli 13 vastauksessa 41:stä. Alkulämmittelyn, venyttelyn ja rentoutuksen tärkeys tuotiin myös esille vastauksissa. Myönteisenä kokemuksena Ähinä Äijät -ryhmästä 16,7 % miehistä nosti esille uusien liikkeiden oppimismahdollisuuden sekä kannustamisen omatoimiseen jumppaan myös kotona. Seuraavassa muutamia vastauksissa esille nousseita kommentteja:

Löytää uusia tapoja harjoittaa roppaa

Monipuolisten liikkeiden takia

Tulee ainakin täällä tehtyä vaikeitakin liikkeitä

Aikaisemmista saman aihepiirin tutkimuksista poiketen, tässä tutkimuksessa kukaan vastaajista ei nostanut painonhallintaa esille ryhmään osallistumisen syyksi. Toisaalta kyselyn suorittamisen aikaan paikalla olleista miehistä kenelläkään ei havaintojeni mukaan ollut suurempia ongelmia painonhallinnan kanssa. Tässä tutkimuksessa ei voitu osoittaa, onko liikunta vaikuttanut edistävästi painonhallintaan vai onko tähän ryhmään sitoutuneet miehet, kenellä ei ole ongelmia painonhallinnan kanssa.

Kuvassa 1 on esitetty ohjattu kuntopiiri, jossa käydään läpi eri lihasryhmiä välineiden avulla.



KUVA 1. Äijien ohjattu kuntopiiri

Kaasalainen (2011, 32) on tutkinut omassa pro gradu- tutkielmassaan Kunnossa kaiken ikää -ohjelman mieshankkeisiin osallistuneiden työikäisten (25–64 -vuotiaiden) miesten liikuntaa koskevien tietojen, taitojen ja motivaation yhteyttä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen ja fyysiseen kuntoon. Tutkimuksessa havaittiin, että liikuntaharrastusta eniten edistäviksi asioiksi arvioitiin terveyden ylläpitäminen, fyysisen kunnan kehittäminen sekä virkistys ja rentoutuminen. Hänen tutkimuksessaan myös painonhallinta koettiin lähes 80 %:ssa vastauksista edistävän liikuntaa erittäin paljon tai melko paljon.

7.2 Yhteisöllisyys ja vuorovaikutus

Tulosten mukaan toiseksi tärkeimpänä syynä Ähinä Äijät -ryhmään osallistumiseen korostuivat ryhmän hyvä henki ja yhdessä toimiminen. Hyvän ilmapiirin ja vuorovaikutuksen merkitys korostui kolmen eri kysymyksen vastauksissa ryhmään osallistumisessa, laskennalliset osuudet tuloksissa ovat nähtävissä liitteissä 2, 4 ja 5. Liikuntaryhmän toimintaan liittyminen ja ryhmään kuuluminen, hyväksytyksi tuleminen, osallistuminen ja vaikuttaminen sekä toimintakyvyn ja suoritusten kehittäminen ovat jokaiselle jäsenelle tärkeitä tarpeita. Ryhmässä tasapainoillaan erilaisten tarpeiden ja tavoitteiden välillä.

Turvallisuus on tehokkaan ryhmän perusta. (Rovio, Lintunen & Salmi 2008, 7, 89, 109.) Lintunen & Kuusela (2008, 203) toteavat, että vuorovaikutteiset ja luottamukselliset verkostot, joissa yhteisöllisen hyvinvoinnin voimavarat ilmaantuvat vaikuttavat positiivisesti jopa fyysiseen terveyteen. Kuvassa 2 Ähinä Äijät suorittavat käsipainojumppaa ohjatusti. Kuvassa on huomattavissa ryhmän intensiivinen ja samanaikainen toiminta.



KUVA 2. Käsipainojumppa

Ryhmähenki ja sen merkitys näkyi positiivisena kokemuksena vastattaessa kysymyksen; miten on kokenut Ähinä Äijät -ryhmän ja myös vapaissa kommentteissa. Tulkintani mukaan vastaajat olivat kokeneet ryhmän painoarvon eri tavoin: toisille ryhmä oli syy osallistua ryhmään, osa koki ryhmän ja siellä kehittyneet ihmissuhteet voimavaraksi ja osa halusi erityisesti korostaa hyvän porukanmerkitystä ja ryhmä-koheesiota. Ryhmään osallistumista perusteltiin esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

Mukava tapa nähdä kavereita näinkin

Tykkään käydä ryhmässä hyvän yhteishengen vuoksi

Mukava sosiaalinen tapahtuma

Erittäin mukavaa on ollut pari vuotta on tullut käytyä

Rakentavasti toimivassa ryhmässä myös lasketaan leikkiä ja siellä on hauskaa. Ryhmässä, jossa on hyvä ilmapiiri myös ryhmän kaksoistavoitteen toinen puoli – korkeatasoinen oppiminen ja suoriutuminen – saavutetaan parhaiten. (Lintunen & Kuusela 2008, 179.)

Tunne- ja vuorovaikutus pätevyys on yläkäsite useille taidoille, ja sillä tarkoitetaan kykyä ymmärtää, käsitellä ja ilmaista oman elämän tunne- ja vuorovaikutusnäkökohtia. Tämä antaa mahdollisuuden onnistuneeseen toimintaan eri elämänalueilla, esimerkiksi ihmissuhteiden muodostamisessa, jokapäiväisten ongelmien ratkaisemisessa ja uuden oppimisessa. Se mahdollistaa myös kehityksen monimutkaisiin vaatimuksiin sopeuduttaessa. Se ilmenee vuorovaikutusprosesseissa ja –prosesseina, hyvänä ilmapiirinä, turvallisuudentunteena ja avoimuutena ryhmässä. Tunne- ja vuorovaikutusosaaminen sekä vuorovaikutusoppiminen ovat yhteisöllinen ja systeeminen ilmiö, joka edellyttää ohjaajalta riittävää tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallintaa. Ohjaajalle toimivia taitoja ovat esimerkiksi selkeä ja tilanteeseen sopiva omien tunteiden, ajatusten ja tarpeiden ilmaiseminen, eläytyvä kuuntelu ja ristiriitojen ratkaisutaito. (Lintunen & Kuusela 2008, 183–184.)

7.3 Toiminnan sisältö ja sen tuottaminen

Tutkimuksen vastauksien yhdeksi painopistealueeksi muodostui itse toiminnan sisältö ja sen toteuttaminen. Kiteytettynä erään vastaajan sanoin:

Olen osallistunut useampaan erilaiseen ryhmään. Tämä ryhmä ja liikunnantaso on mieleinen.

Tutkimuksessa toiminnan sisältöä arvioitaessa ohjaajan ammattitaito nousi keskeiseen rooliin. Ohjaajan ammattitaito nousi esiin kysyttäessä hyvistä kokemuksista ryhmästä, se nousi esille yli puolessa vastauksista eli 56 %:ssa. Vastaavasti kysyttäessä: Mikä saa osallistumaan Ähinä Äijät -ryhmään ja kokemaan ryhmän omaksi, 13 % vastauksista korosti ohjaajan ammattitaitoa. Myös vapaissa kommentteissa ohjaajasta ja ohjaamisen ammattitaidosta annettiin hyvää palautetta.

Koko tutkimuksessa annettiin yhteensä 126 vastausta, joissa käsiteltiin kokemuksia ryhmän toiminnasta, sen tuottamisesta ja sisällöstä yhteensä 105 vastauksessa, poislunkien tiedonsaantiin liittyvät 21 vastausta. Näistä 105 kokemuksesta 31 eli noin 30 prosenttia käsitteli tavalla tai toisella ohjaajan ammattitaitoa ryhmän vahvuutena. Seuraavassa vastaajien esimerkkejä ohjaajan ammattitaidon kuvauksista:

Opastus on sopivaa

Musiikki ei huuda

Saa tehdä oman kunnon mukaan

Tosi hyvä vetäjä

Ohjaajan rauhallisuus

Rovion (2008, 227) mukaan ohjaajan tulisi edistää ryhmän turvallisuutta ja toisaalta antaa jäsenille tilaa itsensä toteuttamiseen. Ohjaajan keskeisenä ammattitaitona on myös vaihtelevan ja kehittävän toiminnan sisällön rakentaminen. Nämä näkökohdat nousivat myös esille tutkimuksen vastauksissa, joten ryhmän ohjaajan voidaan katsoa onnistuneen tehtävässään erittäin hyvin ryhmäläisten mielestä.

Ohjaaja on ryhmän jäsenille erityisen tärkeä samastumisen kohde ja peili. Ohjaajan sanomisilla, teoilla ja toisaalta tekemättä jättämisillä on merkittävä painoarvo. Tämän vuoksi ohjaajan tulisi olla mahdollisimman hyvin tietoinen omista arvoistaan, asenteistaan sekä ohjaamisen tavoistaan. Ohjaamista voidaan tarkastella hallitsevan tai ymmärtävän ohjaamisorientaation näkökulmista. Hallitseva ohjaaminen perustuu ohjaajan mahdollisuuksiin kontrolloida ryhmää ja ymmärtävä taas tarkastelee ohjaamista vastavuoroisuutena ja yhteisen ymmärryksen kehittämisenä ohjaajan ja ohjattavien välillä. (Rovio & Nikkola 2008, 317, 322.) Tässä tutkimuksessa korostui ohjaajan rooli ymmärtävän ohjaamisen malliin, mikä koettiin vuorovaikutukselliseksi ja voimaannuttavaksi.

Aiemmin kuvassa 3 esitettiin ohjaamisen malli, jossa ohjaaminen on toiminnan keskiössä. Tutkimuksessa saatujen vastauksien mukaan vuorovaikutus ohjaajan ja ryhmäläisten välillä on toiminut erittäin hyvin. Ohjaaminen vaatii tilannetajua sekä kykyä havainnoida ja eritellä ryhmässä tapahtuvia asioita. Hyvä itsetuntemus on ohjaajan tärkein työkalu. Toisaalta ohjaaminen myös parhaimmillaan kasvattaa sitä. Ohjaamisen tulisi olla mahdollisimman tietoista ja perustehtävän mukaista tavoitteellista toimintaa, jossa kuitenkin otetaan huomioon ryhmädynamiikan vaikutus. Ohjaustekojen perusteena on ryhmän toiminnan tarkoitus ja tilanne, jolla tarkoitetaan lähinnä sanannallista vuorovaikutusta, myös sanaton viestintä voi olla ohjaamista. Keskeisiä ohjaamisen keinoja ovat palaute, kysymykset, jäsentäminen ja rakenteisiin vaikuttaminen. (Rovio, Nikkola & Salmi 2008, 283,286, 294.)

7.4 Organisointi ja järjestelyt

Vipinää Varkauteen -hankkeen raportoinnin ja mahdollisten jatkohankkeiden kannalta ryhmäläisiltä haluttiin saada kokemuksia ja tietoa ryhmän järjestelyihin ja organisointiin liittyen. Järjestelyihin liittyvät asiat eivät nousseet esille yhtä keskeisesti kuin sisätöihin liittyvät asiat. Vastauksissa oli huomattavissa, että ryhmän kokoontumisen kellonajalla on merkitystä, se nousi esille 14 %:ssa vastauksista, yksittäisissä vastauksissa lisäksi todettiin ”viikonpäivä”, ”sopiva aika” ja ”iltatoiminta”. Miesten hyviksi kokemia järjestelyihin liittyviä asioita olivat myös:

Hyvä kun joskus ollaan kokeilemassa myös ulkona jotain liikuntamuotoja

Varusteet ”talon” puolesta

Tila on hyvä

Liikunta aika on sopiva

Toiminnan jatkumisen turvaaminen koettiin sitä vastoin erittäin tärkeäksi. Lähes puolet, eli noin 45 prosenttia vastauksista korosti ryhmän jatkumisen tärkeyttä myös tulevaisuudessa. Tulkintani mukaan huolenherääminen on ymmärrettävää, koska ryhmäläiset tiedostavat hankerahoituksen määräaikaaisuuden ja toisaalta paikallisessa julkisessa keskustelussa kaupungin liikuntapalvelujen toiminnot ovat olleet leikkauslistoilla.

Järjestettyyn toimintaan oltiin vastauksien perusteella yleisesti arvioituna erittäin tyytyväisiä. Uusina kehittämisideoina esille nousi sählyillan järjestäminen viikon aikana sekä luontoon tehtävät retket, joita on toteutettukin aikaisempina toimintakausina. Kukaan vastaajista ei nostanut esiin eri liikuntapaikkojen vierailuja esimerkiksi yksityiset kuntosalit, joita toteutettiin aikaisempina toimintakausina hankerahoituksen ollessa suurempaa.

7.5 Tiedonsaantilähteet ryhmästä

Vallin (2010, 236–237) mukaan vastaaja asettaa tulkinnalle haasteita vastatessaan useammalla vaihtoehdolla. Tässä tutkimuksessa ei ollut ennakkoon suunniteltu, että vastausvaihtoehdot olisivat toisensa poissulkevia. Tutkimuksessa osa vastaajista oli saanut

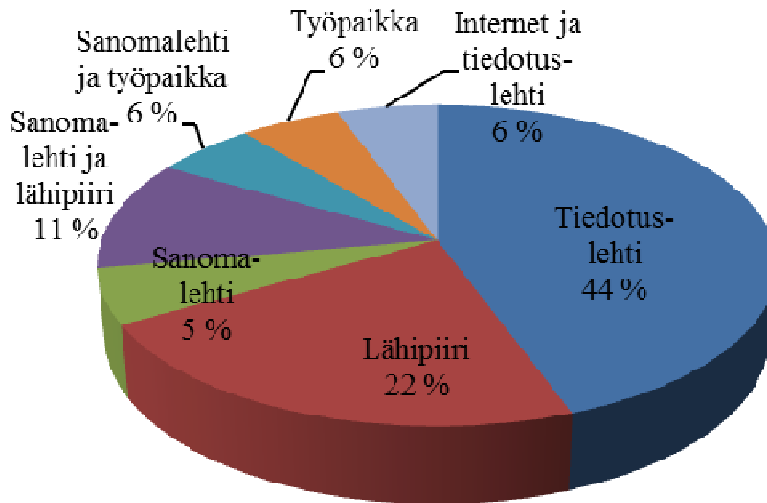
tietoa ryhmästä useamman eri kanavan kautta, jotka päädyin erittelemään, jotta tutkimustuloksesta tulisi mahdollisimman totuuden mukainen. Kokonaiskuvan muodostamiseksi katsoin tarkoituksenmukaiseksi ilmoittaa luvut prosentteina (taulukko 2).

Tutkimukseen osallistuneista miehistä 44 % on saanut tietoa ryhmästä Varkauden kaupungin liikuntapalvelujen ja uimahalli Ilopisaran kaksi kertaa vuodessa ilmestyvästä, joka kotiin jaettavasta Ilon pisaroita -tiedotuslehdestä. Ilon pisaroita -lehdessä on liikuntapalvelujen toimintaan liittyviä ajankohtaisia artikkeleita, sekä siinä tiedotetaan kaikki liikuntapalvelujen ryhmät ja tulevat tapahtumat. Tiedotuslehti on entuudestaan tiedetty hyväksi informaation levittämiskanavaksi, mutta tämän ryhmän osalta prosenttiluku oli yllättävän suuri.

Toiseksi suurin tiedonsaanti kanava 22 % oli lähipiiri eli työkaverit, tuttavat, kaverit ja ryhmään aikaisemmin osallistuneet. ”Puskaradion” merkitys liikuntaryhmien tiedonkullussa on tiedostettu aikaisemminkin. Sanomalehdestä tietoa sai 11 % ryhmään osallistuneista. Sanomalehdiksi tulkittiin niin alueellinen Varkauden lehti, kuin mahdollisesti kotiin jaetut kaupunkilehdet, joita kukaan ei kuitenkaan suoraan nimennyt tiedon lähteeksi. Sanomalehti yhdistettiin informaation saantiin niin tuttavien kuin työpaikan kautta 5 % tapauksista. Vain työpaikalta saadun informaation varassa oli 6 % eli yksi vastaaja.

Vain yksi osallistuja eli 6 % kokonaismäärästä oli käyttänyt Internetiä toisena tiedonhakumenetelmänä sanomalehden lisäksi. Internetistä saadun tiedon vähäisyys oli mielestäni yllättävää, kukaan ei osallistunut ryhmään sieltä saadun tiedon pohjalta. Näin ollen voidaan todeta, että Internet ei ole keski-ikäisten miesten ensisijainen tiedonhakuväylä ainakaan liikuntaryhmien osalta Varkaudessa.

TAULUKKO 2. Tiedon saanti Ähinä Äijät -ryhmästä (n=18)



7.6 Tutkimuksen eettisyys

Opinnäytetyöprosessini ajan olen huomionnut tutkimuksen eettisyyttä. Opinnäytetyötä tehdessään tulisi kaikissa vaiheissa muistaa tutkittavien henkilöiden kunnioittaminen, oikeudenmukaisuuden korostaminen sekä tasa-arvoinen vuorovaikutus. Eettisyyden tulisi näkyä koko prosessina ajan, alkaen aiheen valinnasta ja tiedon hankinnasta sekä muistaa eettisyys myös prosessin tuloksista puhuttaessa ja tutkimuksen tuloksia sovellettaessa. Eettisyys tarkoittaa myös, että tutkimus on tieteellisesti totta ja yhteiskunnallisesti hyödyllistä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.)

Opinnäytetyön eettisyyteen keskeisesti kuuluu myös se, että opinnäytetyössä ei käytetä muiden tutkijoiden saamia tuloksia ilman lähdeviitteitä, eikä esitetä muiden ajatuksia ja tutkimustuloksia ominaan (Hirsjärvi ym. 2009, 110–111). Tutkimusraporttia kirjoittaessani olen pyrkinyt huolellisesti merkitsemään lähdeviitteet. Teoriatiedon olen pyrkinyt esittämään niin, ettei niitä voida tulkita ajatuksiksi eikä tutkimukseni tuloksiksi. Ennen tutkimukseni aloittamista hain kirjallisen tutkimusluvan Varkauden kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikatoimelta. Ennen haastatteluja informoin haastateltavia kaksi kertaa tutkimukseni käyttötarkoituksesta sekä siitä, että tutkimus on luettavissa Internetissä. Samoin valokuvaamiseen pyysin suullisen luvan. Kaikki kuvattavat henkilöt ja opinnäy-

tetyöni kuvissa esiintyvät henkilöt suostuivat ja antoivat luvan valokuvien käyttämiseen tässä tutkimuksessa.

Halutessaan tutkimukseni tapausten luokittelua voidaan kritisoida siitä, että luokat eivät ole täysin toisensa poissulkevia. Sama kommentti voi kuulua kahteen tai useampaan luokkaan. Tieteellisissä tutkimuksissa pyritään yleensä luokitukseen, jolloin luokat ovat toisensa poissulkevia (Hirsjärvi & Hurme 2008, 147–149.) Päädyin tutkimuksessa käyttämiini luokitteluihin, koska halusin yksinkertaistaa aineistoa ja saada miesten oman äänen kuuluviin sekä nostaa esille tuloksista vuorovaikutuksen merkityksen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Lisäksi oma roolini tutkijana on ollut objektiivinen ”tarkkailija” eikä aiempi toimintani ryhmän parissa ole mielestäni vaikuttanut tutkimustuloksiin.

8 MIKÄ KESKI-ikäistä miestä liikuttaa?

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, mitkä syyt saavat miehet osallistumaan ja sitoutumaan Ähinä Äijät –liikuntaryhmään ja kokemaan ryhmän omaksi. Lisäksi haluttiin selvittää, mistä he ovat saaneet tietoa ryhmästä ja onko heillä millaisia tulevaisuuden odotuksia ryhmän suhteen.

8.1. Yhteenveto tuloksista

Tutkimuksen tulokset olivat luokiteltavissa neljään laajaan alaluokkaan, joihin osaan liittyi tarkennettuja luokkia. Luokittelu on esitetty liitteessä 6 pelkistetyn analyysirungon muodossa. Ensimmäiseksi alaluokaksi muodostui terveyden ylläpitäminen ja fyysisen kunnon kohottaminen. Toisena keskeisenä tekijänä oli ryhmä ja sen sisäinen vuorovaikutus. Kolmantena ryhmään sitouttavana tekijänä oli tulosten mukaan ohjaaja ja hänen ammattitaitonsa. Neljäntenä nousivat esille tuloksissa järjestelyihin liittyvät tekijät, kuten ryhmän organisointi, säännöllisyys, välineet ja tiedottaminen. Kyselytutkimuksesta saadut vastaukset on esitetty liitteissä 2–5. Tutkimuskysymysten yhteydessä annetut esimerkit ovat ohjanneet vastauksia oikeaan suuntaan, mutta eivät ole vääristäneet todellisia tutkimustuloksia.

Tutkimuksen tuloksien mukaan oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistaminen oli miesten motiivina osallistua Ähinä Äijät -ryhmään. Tutkimuksen tuloksien mukaan fyysisen hyvinvoinnin kohdalla terveydestä huolehtiminen ja kunnon kehittäminen olivat tärkeimmät syyt osallistua Ähinä Äijät -ryhmään. Jokainen tutkimukseen osallistunut mies nosti terveyteen ja fyysiseen kuntoon liittyvät asiat esille vastauksissaan. Viimeistään keski-ikässä miehet heräävät huomaamaan terveyden merkityksen sekä sen, että siihen voi itse vaikuttaa omilla valinnoillaan (Nurmenniemi 2008, 10). Kunnossa kaiken ikää -ohjelman mieshankkeiden pro gradu-tutkielmassa on osoitettu, että liikuntatavoitteet, joiden taustalla on sisäinen motivaatio, kuten terveyden ylläpitäminen ovat liikkeelle saavia tekijöitä. Ulkoisten tekijöiden, kuten läheisten tai lääkärin miellyttämisen varaan rakennettu liikuntaharrastus loppuu todennäköisesti pitkällä aikavälillä. (Kaasalainen 2011, 51.) Ähinä Äijät -ryhmä on toiminut jo niin aktiivisesti vuosien ajan, että

havaintojen mukaan suurimmalla osalla miehistä fyysinen kunto on kohentunut huomattavasti.

Ryhmäläisten keskinäisen ja ohjaajan välisen vuorovaikutuksen merkitys korostui tutkimuksen vastauksissa. Tuloksien mukaan ryhmän katsottiin tukevan erittäin hyvin sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia fyysisen hyvinvoinnin ohella. Liikuntatilanteen kokonaisuus jää usein huomioimatta, keskitytään vain terveyden fyysiselle alueelle, kun puhutaan liikunnan puolesta (Kokko ja Vuori 2007, 12). Vastauksissa oli nähtävissä yhdessä toimimisen tärkeys ilman kilpailua. Tutkimuksen kyselyn ulkopuolella ryhmän miesten kanssa käydyissä keskusteluissa kuitenkin ajoittain nousi esiin pieni kilpailuvietti, esimerkiksi kuntopiirien suorituksia vertailtiin. ”Mies pelkää toista miestä ja keskinäinen kilpailu on tavanomaista, sillä kilpailemalla mies löytää edes jotain itsestään. Kilpailu on rasittavaa ja se vie voimia.” (Heikkilä 2002, 76.)

Vastauksissa oli näkyvissä Ähinä Äijät -ryhmän kiinteys. Ryhmä koettiin hyväksi ja toimivaksi. Yhteinen toiminta luo yhteisöllisyyttä. Kun puhutaan liikunnan sosiaalisesta pääomasta, viitataan sosiaalisiin verkostoihin, normeihin ja luottamukseen, jotka edistävät yhteisön jäsenten välistä sosiaalista vuorovaikutusta. Sosiaalinen pääoma tehostaa yksilön tavoitteiden toteutumista ja yhteisön hyvinvointia. (Lintunen & Kuusela 2009, 203.) Tutkimuksessa ei kysytty, kuinka kauan on osallistunut ryhmään, mutta ryhmän tilastoista oli nähtävissä, että ryhmään on muodostunut kiinteä ydinjoukko, jonka ympärille tulee ajoittain uusia jäseniä. Epävirallisissa keskusteluissa miesten antamien tietojen mukaan ryhmässä on useampia henkilöitä aina samalta työpaikalta. Tähän ajatukseen tuli tukea, kun kysyttiin, mistä on saanut tietoa ryhmästä. Kahdeksan henkilöä kahdeksastatoista oli saanut tiedon ryhmästä lähipiiriltä ja työpaikalta.

Ryhmän liiallinen kiinteys voi myös kääntyä ryhmää vastaan. Uusien jäsenten osallistuminen Ähinä Äijät -ryhmään asettaa omat haasteensa uudelle liikkujalle niin fyysisten vaatimusten kuin ryhmäkoheesionkin vuoksi. Mukautumista ryhmässä vallitseviin normeihin kutsutaan konformistisuudeksi. Mukautumiseen vaikuttavat ryhmän kiinteiden lisäksi mm. ryhmän suhdejärjestelmät. Uusi jäsen voi kohdata painetta sosiaalistua ryhmän tapoihin. (Saaranen-Kauppinen & Rovio 2009, 42; Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 66.)

Ohjaajan ammattitaito ja ammatillinen työote korostuvat ryhmän eheyttäjinä. Tässä tutkimuksessa ohjaajan saama palaute oli erittäin myönteistä. Tutkimuksessa ohjaajan ammattitaitoluokkaan on sijoitettu ohjausteknisten asioiden lisäksi myös liikuntatuntien sisällölliset tekijät, jotka kuvaavat sitä, että ohjelmat ovat vaativuudeltaan juuri tälle ryhmälle sopivia. Ohjaamista kommentoitiin sekä suorissa kysymyksissä että vapaissa kommenteissa. Tutkimuksen vastaukset tukevat yleisessä keskustelussa olevia kommentteja ohjaajan roolin tärkeydestä sitouttamisessa liikuntaan. Ryhmän ohjaajan vahvat taidot ohjaamistyössä nousevat esiin myös tässä tutkimuksessa. Ohjaajalla on tärkeä rooli ryhmään sitouttamisessa. Sitoutuneisuutta ei kysytty suoraan tutkimuskysymyksissä, mutta sitoutuneisuus oli tulkittavissa vapaista vastauksista. Tilastojen mukaan Ähinä Äijät -ryhmän miehet ovat olleet erittäin sitoutuneita ryhmään. Kevään 2014 osallistujatilastojen 25 miehen osallistumisaktiivisuus vaihteli viidentoista ja kolmen osallistumiskerran välillä, keskiarvoksi muodostui noin kymmenen. Sitoutuvuusluvut ovat erittäin hyvät, koska ryhmässä on myös vuorotyöntekijöitä. Viikoittaiseen 16:een jumppakoontumiseen osallistui keskimäärin 15 miestä 25:stä. Enimmillään paikalla oli 21 ja vähimmillään kymmenen kuntoilijaa. (Varkauden kaupunki 2014a.)

Ähinä Äijät -ryhmän jatkuvuus koettiin erittäin tärkeäksi hankekauden päättymisen jälkeen. Ryhmästä on muodostunut hyvin tärkeä sosiaalinen tapahtuma, mikä nousi esiin tutkimuksen tuloksissa. Miesten kanssa käydyissä keskusteluissa on tullut ilmi, että osa Ähinä Äijistä on tekemisissä toistensa kanssa myös muuna aikana. Miesten huonommat terveys- ja kuolleisuustilastot kertovat miesten pahasta olost ja miehistä sosiaalisina olentoina. Vaikka biologisilla tekijöillä on merkitystä, suurin osa miesten huonommista terveystilastoista kuten sepelvaltimotauti, alkoholihaitat, tapaturmat tai väkivaltainen käyttäytyminen johtuvat terveyden sosiaalisista määrittäjistä. Tavalliset miehet tarvitsevat toisiaan. Tuntemista, puhumista ja kuuntelemista tarvitaan enemmän. Ne eivät poista pahaa oloa ja eivätkä terveyden ja hyvinvoinnin ongelmia, mutta auttavat elämään sisäl-
törikkaampaa ja täydenpää elämää. (Eskola 2014, 3.)

8.2. Ajatuksia Varkauden keski-ikäisten miesten hyvinvoinnista

Varkautelaiset ovat jakaantumassa hyvä- ja huono-osaisiin. Työikäisten hyvinvointia on heikentänyt teollisuuden rakennemuutos, joka kohdentuu Varkaudessa erityisesti mie-

hiin. Pitkittyvä työttömyys aiheuttaa taloudellisten ongelmien lisäksi terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia. Kaupungin hyvinvointikertomuksen mukaan kaupungin palvelujärjestelmän haasteena on tavoittaa ihmiset nykyistä paremmin ja tukea kuntalaisia ottamaan oma vastuu hyvinvoinnistaan. Käytännössä tämä tarkoittaa niin sanottuja matalan kynnyksen palveluja. Oman vastuunoton tukeminen voi olla esimerkiksi kannustamista liikuntaharrastusten pariin tai sosiaalisten suhteiden vahvistamista. (Varkauden kaupunki 2014b; Jääskeläinen 2014.) Ähinä Äijien tapaisille ryhmille tulee tulevaisuudessa olemaan entistä suurempi kysyntä. Ongelmaksi muodostuu yhä kiristynyt julkinen talous, ja se, että ennaltaehkäisevätoiminta on pitkälti hankerahoitteista. Onko tulevaisuuden mahdollisuus uusi sote-uudistus?

Suunnitteilla oleva sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutos voi olla suuriharppaus myös kansalaisyhteiskunnalle. Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaation, Valon mukaan sote-uudistus voidaan nähdä mahdollisuutena integroida liikunnallinen ja hyvinvointia ennaltaehkäisevä työ paremmin osaksi sosiaali- ja terveystointa. (Valo 2014.)

8.3. Tutkimus ja matka - tutkimusmatka

”Matka keski-ikäisten miesten sielunmaisemaan” on kestänyt noin vuoden. Tutkimus alkoi tutkimusideasta, ja jo siinä vaiheessa tiesin, että haluan keskittyä miesnäkökulmaan. Tutkimussuunnitelma kypsyi pikku hiljaa työpaikallani käydyissä keskusteluissa. Olen naisena pyrkinyt suodattamaan oman ajatusmaailmani läpi tutkimuksessa esille nousseita kysymyksiä. Sukeltaminen Ähinä Äijät -ryhmän miesten ajatusmaailmaan on ollut kokonaisuudessaan hieno ja näkökulmia avartava kokemus.

Ensimmäisen kerran tutustuin SuomiMies toimintamalliin jo vuonna 2010 erään poikkiallisen työpaikkakoulutuksen yhteydessä. Työpaikallani Varkauden kaupungin liikuntapalveluissa pikku hiljaa alkoi kehittyä ajatus keski-ikäisten miesten hyvinvoinnin tukemisesta liikunnan keinoin. Minulla on ollut mahdollisuus toimia erilaisissa rooleissa Vipinä Varkauteen -hankkeen ympärillä. Yhteistyö kaupungin hallintokuntien, järjestöjen, työpaikkojen ja yritysten kanssa on ollut palkitsevaa. Tämän opinnäytetyö

on ikään kuin jatkumo kehittämistyölle. Uskoisin, että tutkimuksen tuloksia tullaan käyttämään niin raportoinnissa kuin tulevien toimintojen kehittämisessä

Tutkimuksen tekemisen aikataulu ei pysynyt aivan alkuperäisessä suunnitelmassani. Suoritin kyselyn jo tammikuussa 2014, ja alkuperäinen aikomukseni olit tehdä raportti ja opinnäytetyö jo keväällä 2014. Kuitenkin opiskeluun, työhön ja henkilökohtaiseen elämäni sattuneet yhteensattumat siirsivät opinnäytetyön valmistumisen syksyyn 2014. Koen, että pidempi tutkimusprosessi kypsytti ajatuksia ja mahdollisti laajemman tiedonhankinnan ja syvemmän ajattelun aiheesta.

Oman oppimiseni kannalta oli mielestäni erittäin tärkeää, että tein kaikki tutkimukseeni liittyvät asiat itse. Yksin työskentely oli ajoittain raskasta, mutta toisaalta itse pystyi säätelemään aikataulutusta. Koin erittäin hyödyllisenä, että keväällä 2014 sain tietotekniikan ja äidinkielen opettajilta sekä ohjaavalta opettajalta ja opponenteilta rakentavia näkökulmia viedä työtä eteenpäin. Kesällä koulun ja ohjaavan opettajan ollessa lomalla, sain tutkimusteknistä apua omalta lähipiiriltäni, ja työni eteni koko ajan. Opinnäytetyön aiheen tiukka sidonnaisuus työpaikkaani myös rajoitti parityöskentelymahdollisuutta. Työelämä yhteys mahdollisti erilaisten tilastojen yms. käyttämisen tausta lähdetiedostoina.

Jatkotutkimusaiheena kiinnostaisi tietää, miten työttömät ja muuten syrjäytymisvaarassa olevat tai painonhallinnan kanssa kamppailevat keski-ikäiset miehet saataisiin tukemaan omaa hyvinvointiaan, motivoitumaan terveyden ylläpidosta ja liikkumaan yhtä innokkaasti, kuin Ähinä Äijät -ryhmän miehet. Varkauden hyvinvointikertomuksen mukaan varkautelaisten sosio-ekonomiset erot ovat kasvamassa, mikä on haaste palvelujärjestelmälle nyt ja tulevaisuudessa (Varkauden kaupunki 2014 b).

Opinnäytetyön tekeminen on vahvistanut omaa osaamistani vuorovaikutuksen syntymisen ja merkityksen ymmärtämisessä – etenkin ryhmätilanteiden hallinnan osalta. Hyvät vuorovaikutustaidot ovat onnistuneen työn perusta tulevissa, laaja-alaisissa sosionomin työtehtävissä. Tämän opinnäytetyön tuloksia aiotaan hyödyntää perusteluina Vipinää Varkauteen -jatkohankkeiden rahoitusta haettaessa. Näkisin, että tätä opinnäytetyötä tullaan lisäksi hyödyntämään Varkaudessa suunnitteilla oleviin hankkeisiin, joissa pyritään poikkihallinnolliseen hyvinvointiin. Hankesuunnitelmien osalta konkreetti-

set keskustelut ja palaverit on jo aloitettu, ja minulla on ollut mahdollisuus olla niissä mukana.

Kiitos teille kaikki omanikäiseni miehet, jotka olette kertoneet näkemyksiänne ja kokemuksianne liikunnasta, hyvinvoinnista ja elämästä laajemminkin niin tutkimuksessa kuin epävirallisissa tapaamisissa työssäni ja vapaa-ajalla. Olette mahdollistaneet tämän tutkimuksen syntymisen.

LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti 2011, Laadullinen tutkimus 2.0., 4. painos. Tampere: Vastapaino
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. C Katsauksia ja aineistoja 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavana verkkoversiona
<http://www.diak.fi/opiskelu/opinnaytetyo/Sivut/default.aspx>.
- Eskola, Juhani 2014. Miesten vuoro. Tesso. Sosiaali- ja terveystieteiden aikauslehti. Vol 6. Nro 2., sivu 3.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8.painos. Jyväskylä: Vastapaino.
- Fogelholm, Mikael & Oja, Pekka 2005. Terveysliikuntasuosituksia. Teoksessa Mikael Fogelholm & Ilkka Vuori (toim.) Terveysliikunta: Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. Helsinki: Duodecim, 72–80.
- Fogelholm, Mikael; Paronen, Olavi & Miettinen, Mari 2007. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:1. Helsinki: Yliopistopaino.
- Heikkilä, Antti 2002. Elämän paras aika. Helsinki: Rasalas.
- Helakorpi, Satu; Holstila, Anna-Leena; Virtanen, Suvi & Uutela, Antti 2012. Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuus ja terveys, kevät 2011. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, Raportti 45/2012
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90839/URN_ISBN_978-952-245-566-6.pdf?sequence=1
- Helldan, Anni; Helakorpi, Satu; Virtanen, Suvi & Uutela, Antti 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuus ja terveys, kevät 2013. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, Raportti 21/2013
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Honkanen, Marja-Liisa 2005. Terveystietoisuuden edistämisen tutkimusraportti. Etelä-Karjalassa. Etelä-Karjalan ammattikorkeakoulu.

- Lappeenrannan toimipaikka. Sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelma. Terveystieteiden edistämisen ja ehkäisevän työn jatkotutkimus. Opinnäytetyö.
- Jyväskylän yliopisto i.a.. Fenomenologisen psykologian analyysimenetelmä. Avoimen yliopiston koppa. Viitattu 7.6.2014
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/fenomenologinen-analyysi>. Tuloste tekijän hallussa.
- Jääskeläinen, Aulikki 2014. Köyhyys ja yksinäisyys lisääntyvät. Warkauden lehti 30.3. sivu 5.
- Kaasalainen, Karoliina 2011. Työikäisten miesten terveyden lukutaito – Tietojen, taitojen ja motivaation yhteys liikunta-aktiivisuuteen ja fyysiseen kuntoon. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 14.6.2014 Saatavissa: Melinda tietokanta
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26940/URN%3aNB%3afi%3ajyu-2011051110780.pdf?sequence=1>
- Karlsson, Mirja 2014. PYLL -indeksi kuvaa väestön terveyttä. Tesso. Sosiaali- ja terveystieteiden aikakauslehti. Vol 6. Nro 2., sivu 56–57.
- Karvonen, Erkki i.a. Johdatus viestintätieteisiin. Tampereen yliopisto tiedotusopintolaitos. Viitattu 2.6.2014.
<http://viesverk.uta.fi/johdviest/tutkhistoria/hermeneutiikka.html>. Tuloste tekijän hallussa.
- Kokko, Katja 2010. Keski-ikä määrittelyä ja kuvailua. Teoksessa Lea Pulkkinen & Katja Kokko (toim.) Keski-ikä elämän vaiheena. Jyväskylän Yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 352. Jyväskylän Yliopisto. Psykologian laitos, 1-2. Viitattu 14.6.2014.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24873/Keski-ika_elamanvaiheena.pdf?sequence=1
- Kokko, Sami & Vuori, M 2007. Terveystieteiden koulutusohjelma – katse yksilöstä toimintaympäristöön. Liikunta & Tiede Vol 1, 11–15.
- Kukkonen -Harjula, Katriina 2013. Liikunta – masennuksen käypää hoitoa. Viitattu 15.7.2014
http://liikumielihyvaksi.fi/wpcontent/uploads/2013/10/Valmis_liikuntaa-1%C3%A4%C3%A4kkeeksi_depressio.pdf

- Kulmala, Jenni; Saaristo, Vesa & Ståhl, Timo 2011. Terveyttä edistävä liikunta kunnissa. Peruseraportti 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:6. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Käypä hoito 2012. Käypä hoito suositus. Liikuntaan liittyvät vaarat. Viitattu 29.7.2014 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=D1390A817C79F18B4BD8ED4E12C41F45?id=hoi50075>
- Lehtovaara, Maija 2004. Tieni fenomenologiaan. Tampere: Tampereen yliopisto. , 26–45 . Viitattu 22.8.2014. Saatavissa verkkoversiona https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68045/tieni_fenomenologiaan_2004.pdf?sequence=1
- Lintunen, Taru & Kuusela, Marjo 2008. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa Rovio, Esa; Lintunen, Taru & Salmi Olli Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 163. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 179–207.
- Lintunen, Taru & Rovio, Esa 2008. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa Rovio, Esa; Lintunen, Taru & Salmi Olli Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 163. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 13–27.
- Nupponen, Ritva 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Mikael Fogelholm & Ilkka Vuori (toim.) Terveysliikunta: Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Duodecim, 48–57.
- Ojanen, Markku 1995. Liikunnan ja työn vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Teoksessa Korhonen, Olli; Kukkonen, Ritva, Louhevaara, Veikko & Smolander, Juhani (toim.). Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Ojanen, Markku 2012. Liikunnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa: Matikka, Leena & Roos-Salmi, Martina (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Tampere: Tammerprint, 329–351.
- Pasanen, Reino / STT 2014. Liikunta tepsii masennukseen jopa lääkkeitä tehokkaammin. Warkauden lehti 28.6. sivu 6.
- Perttula, Juha 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Dialogia: Helsinki, 115–162.

- Pulkkinen, Lea 2010. Miltä keski-ikä näyttää? Teoksessa Pulkkinen, Lea & Kokko, Katja (toim.) Keski-ikä elämän vaiheena. Jyväskylän Yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 352. Jyväskylän Yliopisto. Psykologian laitos, 97–108. Viitattu 15.6.2014.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24873/Keski-ika_elamanvaiheena.pdf?sequence=1
- Rovio, Esa & Saaranen-Kauppinen, Anita 2009. Ryhmädynamiikka ja ryhmän suhdejärjestelmät. Teoksessa Rovio, Esa; Lintunen, Taru & Salmi Olli Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 163. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 59–85.
- Rovio, Esa, Lintunen, Taru & Salmi, Olli (toim.) 2008. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 163. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Rovio, Esa 2009. Päätöksenteko ja suorittaminen ryhmässä. Teoksessa Rovio, Esa; Lintunen, Taru & Salmi Olli Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 163. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 31–58.
- Sievänen, Tuija & Neuvonen, Marjo(toim.) 2011.Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metsäntutkimuslaitoksen(Metla) raportteja 212. Viitattu 25.5.2014.
 Saatavana verkkoversiona
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.Terveystiedon edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana verkkoversiona
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-9303.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:3. Viitattu 03.06.2014.http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE3640.pdf&title=Hyvinvointi_2015__ohjelma__Sosiaalialan_pitkan_aikavalin_tavoitteita_fi.pdf.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3. Helsinki: Saatavana verkkoversiona

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087418&name=DLFE-11817.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Julkaisu 2013:10. Viitattu 03.06.2014.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf.

Soudunsaari, Aki 2010. Liikunta- ja hyvinvointipalvelut työhyvinvoinnin kehittäjänä. Asiakasyritysten näkökulma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 11.6.2014. Melinda -tietokanta. Saatavissa

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26540/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201102081758.pdf?sequence=1>

Suomen Mielenterveysseura i.a. Suunnista hyvinvointisi rasteille. Elämäsi voimavararastit. Viitattu 25.8.2014. http://www.mielenterveysseura.fi/files/71/suunnista_hyvinvointisi_rasteille.pdf

Tikkanen, Seppo 2014. Liiku: pysyt paremmin iskussa ja hengissä. Helsinki: Yleisradio. Viitattu 28.6.2014.

Valli, Raine 2010. Vastaaja asettaa tulkinnalle haasteita. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3.uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 236–250.

Valo 2014. Sport.fi -sivusto. Sote -uudistus suuri mahdollisuus liikunnalle. Viitattu 20.8.2014. <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/sote-uudistus-suuri-mahdollisuus-liikunnalle>

Valtonen, Maarit 2011. Hopelessness, Depressive Symptoms, Physical Activity and Metabolic Syndrome. A Population-based Cohort Study in Men .Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 15.7.2014. Saatavissa http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0531-4/urn_isbn_978-952-61-0531-4.pdf

Varkauden kaupunki 2012. Liikuntapalvelut. Vipinää Varkauteen -hanke hankesuunnitelma.

Varkauden kaupunki 2014 a. Liikuntapalvelut. Osallistujatilastot kevät 2014.

Varkauden kaupunki 2014 b. Varkauden kaupungin hyvinvointikertomus 2013–2016.

- Vikström, Satu 2014. Ikä +äly = viisaus. Tutkimusvaje: Vanhenevan ihmisen psyyke kiinnostanut yllättävän vähän. Savon Sanomat 17.3., sivu 9.
- Vilen, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY
- Virtanen, Petri & Sinokki, Marjo 2014. Hyvinvointia työstä. Työhyvinvoinnin kehittyminen, perusta ja käytännöt. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Vohlonen, Ilkka & Vienonen, Mikko 2011. Tiekartta varjosta valoon. Menetetty elinvuodet PYLL-1 paikallisasiantuntijakokous. Luentomateriaali Varkaus 12.04.2011.
- Vuolle, Pauli 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa: Miettinen, Mari (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi? Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Likes. 23–46.
- Vuori, Ilkka 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Publishing Oy.

Diak ammattikorkeakoulu
Diak Itä, Pieksämäki
Opinnäytetyö, sosionomi (AMK)
Tarja Tomperi

29.1.2014
KYSELY

”Terveyttä edistävä ohjattu liikunta
Ähinä Äijät – ryhmän miesten hyvinvoinnin lisäämisessä”

1. MIKÄ SAA OSALLISTUMAAN ÄHINÄ ÄIJÄT -RYHMÄÄN tai
KOKEMAAN RYHMÄN OMAKSI?

Esimerkiksi ohjaaja, viikonpäivä, kellonaika, oman kunnon ylläpitäminen,
yhdessä toimiminen...

2. MISTÄ SAIT TIETOA RYHMÄSTÄ?

3. MITEN OLET KOKENUT ÄHINÄ-ÄIJÄT-RYHMÄN?

Mitä on hyviä kokemuksia? Mitä on vielä edelleen kehitettävää?

4. MITÄ MUUTA? KOMMENTTEJA?

Vastaa kysymyksiin omin sanoin

Vastaukset ovat vain kyselyn tekijän käytössä. Kyselyn vastaukset käsittelem nimettö-
minä. Kyselyn tulokset käsittelem ja yhdistän opinnäytetyöhöni Diak:n opinnäytetyön
ohjeiden mukaisesti.

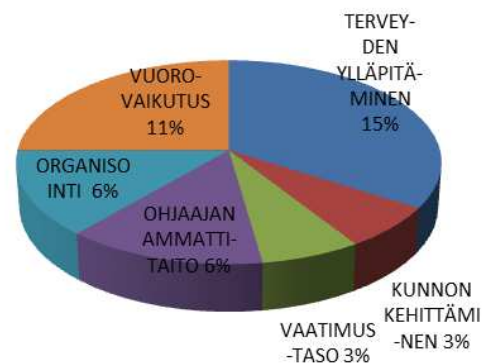
Kyselyn tuloksia pyritään hyödyntämään Varkauden kaupungin liikunta ja hyvinvointi-
palveluja suunniteltaessa sekä niiden rahoitushakemuksia laadittaessa. Tutkimuksen
tavoitteena on teidän miesten ”oman äänen ” esille nostaminen liikuntaryhmien suunnit-
telussa.

KYSYMYS 1 Mikä saa osallistumaan Ähinä Äjät-ryhmään tai kokemaan ryhmän omaksi?

kpl	Alkuperäinen ilmaus	Pelistetty ilmaus	Alaluokka
11	"Oman kunnon ylläpitäminen"	Kunnon ylläpitäminen	TERVEYDEN YLLÄPITÄMINEN
1	"Oman lihaskunnon ylläpitäminen"		
1	"Erityisesti kunnon ylläpitäminen"		
1	"Kunnosta huolehtiminen"		
1	"Oman kunnon ylläpito hyvässä porukassa"	Kunnon ylläpitäminen ja yhteisöllisyys	
1	"Kunnon kohottaminen"	Kunnon kehittäminen	FYYSISEN KUNNON KEHITTÄMINEN
1	"Liikkuvuuden lisääminen"		
1	"Ohjattu kuntoilu on minulle paras keino tehdä kunnon vuoksi enemmän"	Kunnon kehittäminen ja ryhmä koheesio	
1	"Ohjelmat"	Kuormittavuus ja liikuntamuoto	VAATIMUSTASO
1	"Aloitin kuntoilun vajaa vuosi ennen ensimmäistä jumbppaa kiinnosti tehdä muutakin kuin kävellä ja pyöräillä"		
1	"Olen osallistunut useampaan erilaiseen ryhmään. Tämä ryhmä ja liikunnantaso on mieleinen"	Kuormittavuus ja yhteisöllisyys	
1			
5	"Ohjaaja"	Ohjaaja	OHJAAJAN AMMATTITAITO
1	"Ammattitaitoinen ohjaaja"		
3	"Kellonaika"	Järjestelyt	ORGANISOINTI
1	"Viikonpäivä"		
1	"Iltatoiminta"		
1	"Sopiva aika"		
4	"Yhdessä toimiminen"	Yhteisöllisyys	VUOROVAIKUTUS
1	"Ryhmässä hyvä henki"		
1	"Hyvä ilmapäiri"		
1	"Kaverin kanssa porukalla , porukan painostus"		
1	"Kaverit"		
1	"Sosiaalinen toiminta"		
1	"Tulee tehtyä"	Ryhmä koheesio	
1	"Säännöllisyys >tulee lähdeyttä"	Sitoutuminen	

n=44 24 eri vastausta

Alaluokka	
TERVEYDEN YLLÄPITÄMINEN	15
KUNNON KEHITTÄMINEN	3
VAATIMUSTASO	3
OHJAAJAN AMMATTITAITO	6
ORGANISOINTI	6
VUOROVAIKUTUS	11
	n=44

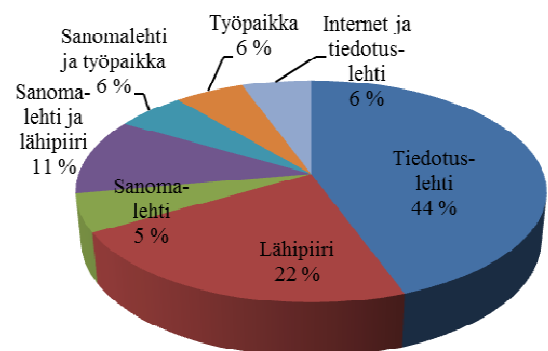


KYSYMYKSIÄ 2 Mistä sait tietoa ryhmästä?

Alkuperäisilmaisu		Pelkistetyt ilmaiset
1	"Liikuntatoimen lehti"	Tiedotuslehti
1	"Kotiin jaetusta lehdestä"	Tiedotuslehti
6	"Ilonpisara Lehdestä"	Tiedotuslehti
1	"Työkaverilta"	Lähipiiri
1	"Tutulta"	Lähipiiri
1	"Kuullut kaverilta"	Lähipiiri
1	"Puskaradio eli kaverilta"	Lähipiiri
1	"Toisilta ryhmässä kävijöiltä"	Lähipiiri
1	"Kaverilta"	Lähipiiri
1	"Warkauden lehdestä"	Sanomalehti
1	"Lehdestä"	Sanomalehti
1	"Lehdestä/eka kerralla n.2,5v. sitten"	Sanomalehti
1	"Lukenut lehdistä"	Sanomalehti
1	"Työpaikan valmentajan kautta "	Työpaikka
1	"Työnantajan edustaja tiedotti jumpasta"	Työpaikka
1	"Kaupungin kotisivut"	Internet

n=21 16 eri vastausta 18 henkilöltä

Tiedon saanti ryhmästä henkilöittäin	
Tiedotuslehti	8
Lähipiiri	4
Sanomalehti	1
Sanomalehti ja lähipiiri	2
Sanomalehti ja työpaikka	1
Työpaikka	1
Internet ja tiedotuslehti	1
n=18	



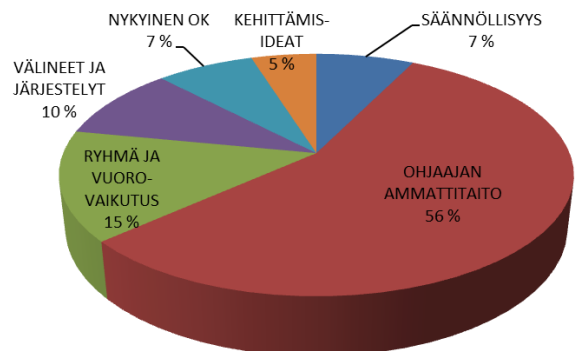
KYSYMYS 3. Miten olet kokenut Ähinä Äijät-ryhmän?

- Mitä on hyviä kokemuksia? Mitä on vielä kehitettävää?

	Alkuperäisilmaisu	Pelkistetyt ilmaiset	Alaluokka
1	"Tulee kuntoilua ainakin kerran viikossa"	Säännöllinen kuntoilu	SÄÄNNÖLLISYYS
1	"Säännöllisyys"	Säännöllinen kuntoilu	
1	"Tulee lihaksia kuntoutettua edes kerran viikossa, tietenkin lenkkeilen lisäksi koiran kanssa"	Säännöllinen kuntoilu	
1	"Saa tehdä oman kunnon mukaan"	Sopiva rasitus	VAATIMUSTASO (Ohjaajan ammattitaito)
1	"Rasitustaso on sopiva"	Sopiva rasitus	
1	"Voi toimia oman kunnon mukaan"	Sopiva rasitus	
1	"Tykkään käydä ryhmässä hyvän yhteishengen vuoksi"	Ryhmä	RYHMÄ/VUOROVAIKUTUS
1	"Mukava ryhmä"	Ryhmä	
1	"Hyvä porukka"	Ryhmä	
1	"Ryhmässä toiminta"	Yhteisöllisyys	
1	"Yhdessä toimiminen"	Yhteisöllisyys	
1	"Erittäin mukavaa on ollut, pari vuotta on tullut käytyä"	Yhteisöllisyys	
1	"Lihaskunto on kehittynyt"	Vaihteleva/kehittävä ohjelma	SISÄLTÖ (Ohjaajan ammattitaito)
1	"Monipuolisten liikkeiden takia"	Vaihteleva/kehittävä ohjelma	
1	"Monipuolinen ohjelma"	Vaihteleva/kehittävä ohjelma	
1	"Uudet liikkeet"	Vaihteleva/kehittävä ohjelma	
1	"Löytää uusia tapoja harjoittaa roppaa"	Vaihteleva/kehittävä ohjelma	
1	"Tulee ainakin täällä tehtyä vaikeitakin liikkeitä"	Vaihteleva/kehittävä ohjelma	
1	"Tutustuminen eri lajeihin"	Vaihteleva/kehittävä ohjelma	
1	"Monipuolinen liikunta ryhmässä"	Vaihteleva/kehittävä ohjelma	
2	"Venyttely"	Venyttely	
1	"Rentoutumisen merkityksen tärkeys"	Rentoutuminen	
1	"Alkulämmittely"	Alkulämmittely	
1	"Mielenvirkeys"	Mielihyvä	
1	"Hyvä vetäjä"	Ohjaaminen	OHJAAJAN AMMATTITAITO
1	"Opastus on sopivaa"	Ohjaaminen	
1	"Musiikki ei huuda"	Ohjaaminen	
1	"Ohjaajan rauhallisuus"	Ohjaaminen	
1	"Kotijumpaan intoa ja virikkeitä on antanut"	Ideat omatoimiseen liikuntaan	IDEAT OMATOIMISEEN LIIKUNTAAN (Ohjaajan ammattitaito)
1	"Vinkkejä omatoimiseen jumppaan"	Ideat omatoimiseen liikuntaan	
1	"Jumppaaminen (kotona) lisääntyminen"	Ideat omatoimiseen liikuntaan	
1	"Hyvä kun joskus ollaan kokeilemassa myös ulkona jotain liikuntamuotoja"	Järjestelyt	
1	"Liikunta aika on sopiva"	Järjestelyt	VÄLINEET, TILA
1	"Varusteet "talon" puolesta"	Välineet	
1	"Tila on hyvä"	Tila	
1	"Liikunta"	OK	NYKYINEN OK
1	"Than hyvä näin"	OK	
1	"Samalla linjalla jatkukoon"	OK	
1	"Liikunta+sählyilta loppuviikolla"	Uudet kehittämisideat	KEHITTÄMISIDEAT
1	"Joku reissu vaikka esim.luontoon"	Uudet kehittämisideat	

n=41 40 eri vastausta , 18 henkilöitä

Alaluokka	
SÄÄNNÖLLISYYS	3
OHJAAJAN AMMATTITAITO	23
RYHMÄ JA VUOROVAIKUTUS	6
VÄLINEET JA JÄRJESTELYT	4
NYKYINEN OK	3
KEHITTÄMISIDEAT	2
	n=41

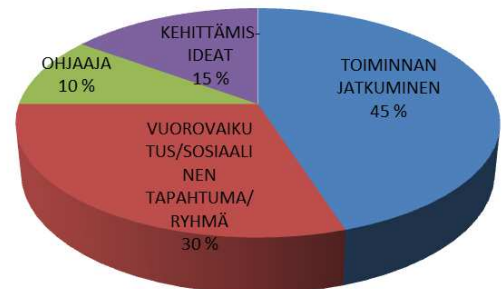


KYSYMYS 4 Mitä muuta? Kommentteja

	Alkuperäisilmaisu	Pelkistetyt ilmaisut	Alaluokka	
1	"Toivotaan että jatkuu myös jatkossa"	Jatkuvuus	TOIMINNAN JATKUMINEN	
1	"Ryhmän jatkuvuuden takaaminen"	Jatkuvuus		
1	"Ei saa lopettaa"	Jatkuvuus		
1	"Toivottavasti jatkuu"	Jatkuvuus		
1	"Jatkoa ryhmälle suotava"	Jatkuvuus		
1	"Toivottavasti jatkuu"	Jatkuvuus		
1	"Toivottavis tämä jatkuu"	Jatkuvuus		
1	"Toivon jatkoa toiminnalle"	Jatkuvuus		
1	"Toivoisin jatkoa ensi syksynä"	Jatkuvuus		
1	"Olen ollut monessa leikkauksessa. Tämä sopii minulle erittäin hyvin."	Hyvä ryhmä		VUOROVAIKUTUS /SOSIAALINEN TAPAHTUMA /RYHMÄ
1	"Hyvä asia"	Hyvä ryhmä		
1	"Hyvä ryhmä"	Hyvä ryhmä		
1	"Erittäin hyvä toiminta"	Hyvä ryhmä		
1	"Mukava sosiaalinen tapahtuma"	Sosiaalinen tapahtuma		
1	"Mukava tapa nähdä kavereita näinkin"	Sosiaalinen tapahtuma		
1	"Vetäjä tosi hyvä"	Ohjaaja	OHJAAJA	
1	vetäjä	Ohjaaja		
1	"Voi maksaa enemmänkin/kausi"	Uudet kehittämisideat	KEHITTÄMISIDEAT	
1	"Oman sähköryhmän perustaminen samalle ryhmälle- useammin viikossa kuntoilu tehokkainta"	Uudet kehittämisideat		
1	"Oltava kahdesti viikossa"	Uudet kehittämisideat		

n=20 20 vastausta, 18 eri henkilöä

Alaluokka	
TOIMINNAN JATKUMINEN	9
VUOROVAIKUTUS/SOSIAALINEN TAPAHTUMA/RYHMÄ	6
OHJAAJA	2
KEHITTÄMISIDEAT	3
	n=20



Pelkistetty analyysirunko

