

Tapani Tomperi

**LIKKUMISEEN MOTIVOIVAT  
TEKIJÄT**  
Case Cityliikkuja-hanke

Opinnäytetyö  
Kulttuurituotannon koulutusohjelma


Marraskuu 2014




**MAMK**

University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

		<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  1.11.2014
<b>Tekijä(t)</b> Tapani Tomperi		<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> Kulttuurituotannon koulutusohjelma
<b>Nimeke</b> Liikkumiseen motivoivat tekijät, Case Cityliikkuja-hanke		
<b>Tiivistelmä</b>  Liikunnan harrastaminen on vähentynyt viime vuosien aikana ja tällä ilmiöllä voi tulevaisuudessa olla vaarallisia vaikutuksia yhteiskunnan hyvinvointia ajatellen. Liikkumaan motivoiminen on tärkeä asia ihmisten henkistä ja fyysistä terveyttä ajatellen. Tässä työssä käsitellään motivaatiota, liikkumista estäviä ja siihen motivoivia tekijöitä.  Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys oli vuonna 2014 mukana Cityliikkuja-hankkeessa, joka toteutettiin yhteistyössä Allergia- ja astmayhdistyksen ja opetus- ja kulttuuriministeriön toimesta. Rahoituksesta vastasi OKM. Hankkeen tarkoituksena oli aktivoida ihmisiä kokeilemaan uusia liikuntamuotoja ja ylipäättään saada heitä liikkumaan enemmän. Hanke toteutettiin useassa Suomen kaupungissa.  Työssä tarkastellaan motivaatiota, sen eri osa-alueita, luonnetta, toimintaa, sen suhdetta tyytyväisyyteen ja suoritukseen sekä sen vaikutuksia ihmisen käyttäytymiseen. Työhön liittyen kerättiin kvantitatiivinen aineisto kyselyn avulla, jonka pääpaino oli liikkumiseen motivoivien tekijöiden löytäminen, sekä liikkumista estävien tekijöiden tunnistaminen.  Kysely toteutettiin Cityliikkuja-hankkeen Mikkelin tapahtumissa kesän ja syksyn aikana vuonna 2014. Kyselyyn vastasi 43 ihmistä, joista suurin osa on kotoisin Mikkelin seudulta. Kyselyyn vastanneiden ihmisten mukaan heidän tulisi liikkua enemmän, mutta aika, raha ja laiskuus estävät tekemästä niin. Kyselyyn vastanneet ihmiset motivoituisivat liikkumaan enemmän, mikäli heille siunaantuisi lisää aikaa, löytäisivät innostavan liikuntaryhmän tai -vetäjän.  Nykyaikaisen enemmän ja enemmän digitalisoituneen yhteiskunnan tyyliin tietokoneet ja televisiot vievät suuren osan ihmisten vapaa-ajasta, eikä liikunnalle jää enää yhtä paljon aikaa kuin ennen.		
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> Kulttuurituotanto, liikunta, motivaatio		
<b>Sivumäärä</b> 29	<b>Kieli</b> Suomi	<b>URN</b>
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b> Liite 1: Liikkumiskysely		
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b> Laura Hokkanen		<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b> Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry

## DESCRIPTION

		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  1.11.2014
<b>Author(s)</b> Tapani Tomperi		<b>Degree programme and option</b> Cultural Producing
<b>Name of the bachelor's thesis</b> Motivation for physical activity, Case Cityliikkuja-project		
<b>Abstract</b>  <p>Physical exercising has decreased over the last few years and this phenomenon might have dire consequences considering the well-being of modern society. The motivation to exercise is a key element in keeping one's mind and body healthy. This thesis concentrates on the things that increase and decrease motivation towards physical exercise.</p> <p>In the year 2014 Mikkeli area Allergy- and Asthma association participated in a project called Cityliikkuja. The project aimed at activating people and making them try out new sports and other forms of physical exercise. The project was backed by the Allergy- and Asthma union and funded by the Ministry of Education and Culture. The project was implemented in different cities all around Finland in 2014.</p> <p>The main focus of the thesis is on motivation, its nature, demeanor, its relationships with happiness and performance and its effects on human behaviour. An inquiry was conducted in order to find out which things prevented people from exercising more and what would motivate them to exercise more.</p> <p>The inquiry was carried out during various Cityliikkuja events in 2014. The inquiry gained 43 answers in total. Most of the participants originated from Mikkeli general area. Most of those who answered the inquiry thought they needed more exercise but were unable to do so due to work, monetary problems or simple laziness. They would exercise more in case they had more time, an inspiring trainer or an exercising group with similar goals.</p> <p>Today's world is more and more digitalized. It is harder to get into sports than before since computers and televisions offer a simple and easy way to relax.</p>		
<b>Subject headings, (keywords)</b> Cultural producing, sports, motivation		
<b>Pages</b> 29	<b>Language</b> Finnish	<b>URN</b>
<b>Remarks, notes on appendices</b> Appendix 1: Liikkumiskysely		
<b>Tutor</b> Laura Hokkanen		<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	TUTKIMUKSEN TAUSTAA .....	2
	2.1 Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry .....	2
	2.2 Cityliikkuja.....	3
	2.3 Liikkumisen tärkeys .....	4
3	MOTIVAATIO .....	5
	3.1 Mitä motivaatio on? .....	5
	3.2 Motivaatioprosessin luonne .....	6
	3.3 Motivaatioprosessin kuvaus .....	8
	3.4 Motivaatio, tyytyväisyys ja suoritus .....	10
4	LIKKUMISEEN MOTIVOITUMINEN .....	11
	4.1 Liikkumiseen motivoivat perustekijät.....	11
	4.2 Motivoitumisen haasteet .....	13
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -MENETELMÄ JA –AINEISTO .....	14
	5.1 Tutkimustehtävä.....	14
	5.2 Kvantitatiivinen tutkimus.....	17
	5.3 Kysely aineiston keräämisessä.....	17
	5.4 Kontrolloitu kysely.....	18
	5.5 Tutkimustulokset.....	19
6	PÄÄTELMÄT.....	27
	LÄHTEET.....	30
	LIITE/LIITTEET	
	1 Liikkumiskysely	

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, mitkä tekijät motivoivat ihmisiä liikkumaan ja mitkä tekijät estävät heitä liikkumasta enemmän. Työ toteutettiin yhteistyössä Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa vuonna 2014. Lähdin tutkimaan aihetta oman kiinnostukseni lisäksi opintojeni erikoistumisharjoittelunpaikan, Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen Cityliikkuja–hankkeen johdosta. Olen ollut aina kiinnostunut liikunnasta ja minulla on laaja tausta erilaisten urheiluseurojen ja liikuntamuotojen kanssa. Cityliikkuja–hanke sattui toteutettavaksi Mikkelissä hyvään aikaan opintojeni valossa, sillä pääsin mukaan mielekkääseen hankkeeseen ja samalla yhdistämään sen opinnäytetyöhöni.

Olin opintoihini liittyen harjoittelijana Mikkelin Seudun Allergia- ja Astmayhdistyksellä ensin alkukesästä ja sitten vielä syksyllä 2014. Toimenkuvaani kuului toiminnanjohtaja Merja Ikosen kanssa yhdistyksen toimintaan liittyvien asioiden hoitaminen, yhdistyksen tapahtumien markkinointi ja juoksevien asioiden hoidossa auttaminen. Suurin osa tehtävistäni kuitenkin liittyi Cityliikkuja–hankkeeseen, joka järjestettiin ympäri Suomea opetus- ja kulttuuriministeriön tukemana.

Kulttuurituotannon monialaisuus antaa opiskelijoille mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetöitä useista eri aiheista, sillä toimintakenttä on todella laaja. Liikunta on yksi yhteiskunnan suurimmista ja näkyvimmistä kulttuurillisista ilmiöistä eikä sen parissa toimiminen ole mitenkään irrallaan kulttuurituotannon koulutusohjelman tarjoamasta koulutuksesta. Olen ollut opintojeni sivussa ja myös niihin liittyen mukana useassa eri liikuntatapahtumassa ja –hankkeessa. Nämä kokemukset ovat avartaneet näkökulmaani ja osaamistani aiheeseen liittyen. Mielestäni aihe soveltuu hyvin kulttuurituottajan opinnäytetyöksi sekä antaa käytännön kokemusta myös tulevaisuuden ammattia ajatellen.

Fyysinen aktiivisuus, kuntotekijät ja motoriset taidot ovat heikenneet viime vuosien aikana varsinkin lasten ja nuorten parissa. Asiantuntijat ja yhteiskunnan päättäjät pelkäävät tämän kielteisen trendin johtavan erinäisiin terveysongelmiin, oppimisvaikeuksiin sekä syrjäytymiseen. (Jaakkola, ym. 2013, 12.) Aihe on erittäin ajankohtainen, sillä liikunnan nykyisellä vähyydellä voi tulevaisuudessa olla massiivisia seurauksia yhteiskunnan toimintaan ja yleiseen terveystilanteeseen.

Tutkimukseni pääasiallisena tavoitteena oli selvittää miten paljon Etelä-Savon alueella asuvat, Mikkelin Cityliikkuja tapahtumissa vierailleet ihmiset liikkuvat nykyisin ja kuinka heitä saisi motivoitua liikkumaan enemmän.

Aiemmin suoritettujen liikuntatieteellisten tutkimusten johdosta meillä on runsaasti tietoa liikunnan vaikutuksista ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan merkitys ei ole enää kiinni tiedon puutteesta vaan siitä, miten ihmiset saadaan motivoitua liikkumaan. Tästä syystä on tärkeää keksiä uusia keinoja saada ihmiset kiinnostumaan liikunnasta ja oivaltamaan sen merkitys omalle hyvinvoinnilleen. (Jaakkola, ym. 2013, 10.)

## **2 TUTKIMUKSEN TAUSTAA**

### **2.1 Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry**

Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry on Allergia- ja Astmaliiton alaisuudessa toimiva yhdistys, jonka hallinta-alueeseen kuuluu Mikkelin lisäksi paljon ympäröiviä alueita. Yhdistys palvelee toiminta-alueellaan allergiaan ja astmaan liittyvän tiedon, - taidon ja -tuen antajana. Yhdistykseen kuuluvat toiminnanjohtajan lisäksi allergia- ja astmaneuvoja sekä hallitus. Näiden toimijoiden lisäksi mukana on tietysti myös yhdistyksen perusjäsenistö. Toiminta koostuu allergia- ja astmaneuvoista, asiantuntijaluennoista, tapahtumista, teemailloista sekä virkistystoiminnasta ja vertaistuesta. (Ikonen 2014.)

Yhdistyksen taustalla vaikuttava Allergia- ja Astmaliitto perustettiin huhtikuussa 1969. Perustehtävänä liitolla on allergiaa ja astmaa sairastavien terveyden edistäminen. Liitto perusti vuoden 1969 lokakuussa *Allergialehden*, joka nykyään tunnetaan nimellä *Allergia & astma*. Uuden vuosituhaten alussa liiton jäsenistö ylitti 25 000. Liittoon kuului tuolloin 31 Allergia- ja Astmayhdistystä ympäri maan. (Repo 2014.) Yhdistys haluaa kannustaa varsinkin astmaa ja allergiaa sairastavia ihmisiä liikkumaan enemmän, sillä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia esimerkiksi astmaa vastaan taistellessa. Liikunta voi kehittää keuhkojen toimintakykyä ja vähentää resituksesta johtuvia hengitystieoireita sekä lisäksi lääkehoidon kanssa liikunta voi hidastaa sairauden etenemistä (Tikkanen 2014).

## 2.2 Cityliikkuja

Cityliikkujan tarkoituksena oli kannustaa kaikkia allergiaa ja astmaa sairastavia ihmisiä liikkumaan enemmän ja elämään terveellisemmin. Cityliikkuja-kampanjan kautta pääsi tutustumaan erilaisiin arki-, kunto- ja hyötyliikunnan muotoihin sekä oppi liikkumaan turvallisesti sairaudesta huolimatta. Cityliikkujatapahtumat olivat vuonna 2014 kaikille avoimia, eikä osallistuminen edellyttänyt jäsenyyttä mihinkään yhdistykseen. Kaupungit, joissa Cityliikkuja toteutui vuonna 2014 olivat Savonlinna, Mikkeli, Pieksämäki, Kokkola, Joensuu, Forssa, Rauma, Vantaa ja Lohja. Liikkumisen lisäksi Cityliikkujan tavoitteena oli kehittää terveys- ja liikuntajärjestöjen välistä yhteistyötä hyvinvoinnin ja liikunnan edistämiseksi. Rahoituksensa Cityliikkuja sai opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Rahoituksen saajana Allergia- ja Astmaliitto jakoi jäsenyhdistyksilleen tapahtumien järjestämiseen tarvittavat varat. Hanke on toetutettu vuosittain 2012 lähtien ja se viedään päätökseen vuonna 2015. (Cityliikkuja 2014.)

Tänä vuonna Mikkelin Seudun Allergia- ja Astmayhdistys järjesti runsaasti onnistuneita tapahtumia Cityliikkujan merkeissä. Tapahtumilla pyrittiin kattamaan mahdollisimman laaja kenttä erilaisten ulkoilu- ja sisäliikuntamuotojen välillä, mutta keskityttiin vähän erilaiseen tekemiseen. Tarkoituksena oli tutustuttaa ihmisiä uudenlaiseen tekemiseen, joten perinteisemmät liikuntamuodot jätettiin tarkoituksella ulos tapahtumien kirjosta.

Cityliikkuja aloitti tapahtumasarjansa alkukesästä keilaamalla Mikkelin Keilahallilla. Keilaamaan saapui verrattaen vähän ihmisiä, mutta ne jotka osallistuivat olivat tyytyväisiä ilmaiseen keilailukokemukseen. Toukokuussa järjestettiin vielä toinen Cityliikkuja Fitness24Seven kuntosalilla. Salille saapui runsas määrä osaanottajia ja tapahtuman aikana kuntosalikin sai muutamia uusia jäseniä. Elokuussa Cityliikkuja lähti kunnolla käyntiin kun tapahtumia järjestettiin paljon alkukesää tiheämpään tahtiin. Syksyn ensimmäisessä Cityliikkujassa tutustuttiin luontopolkuihin. Urpolan luontokeskuksella järjestetty luontopolkuretki keräsi vain kahdeksan osallistujaa, mutta tapahtuma saatiin onnistuneesti päätökseen miehistön vähyydestä huolimatta. Seuraavassa tapahtumassa Mikkeliipuiston viereisellä Kaihunharjulla geokätköiltiin hyvällä osaanotolla ja runsaalla mielenkiinnolla. Syksyn kolmas Cityliikkuja pidettiin Kalevankankaan frisbeegolfradalla. Hieman koleasta säästä huolimatta tapahtuma veti

hyvän määrän osallistujia ja kaikki paikalle saapuneet pääsivät kokeilemaan uutta mielenkiintoista lajia. Vuoden viimeinen Cityliikkuja järjestettiin Anttolanhovissa. Ilta piti sisällään asahitunnin sekä uintia ja saunomista. Näiden tapahtumien lisäksi Pieksämäellä järjestettiin erinäinen määrä samankaltaisia tapahtumia toisen porukan johdolla. Kaikenkaikkiaan Cityliikkuja onnistui tutustuttamaan Mikkelin seudun asukkaita uudenlaisiin liikkumismuotoihin hyvällä menestyksellä. Olin mukana kaikissa tapahtumissa toimijana ja havainnoimassa osallistujia.

### **2.3 Liikkumisen tärkeys**

Sopiva määrä säännöllistä liikuntaa parantaa toimintakykyä ja terveyttä. Liikunnan puuttuminen taas aiheuttaa haittoja ja vaaroja terveyttä ajatellen. Liikunnan puutos on teollistuneissa maissa kaikista yleisin terveyttä ja toimintakykyä huonontava tekijä, joka on muutettavissa. Liikunnalla on suuri merkitys monien yleisten sairauksien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. (Jaakkola, ym. 2013, 62-63.)

Jokapäiväisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää rutkasti reipasta liikuntaa. Liikunnan aikana sydämen sykkeen ja hengityksen tulisi kiihtyä ainakin hieman. Reipas kävely tai pyöräily ovat hyviä esimerkkejä sopivasta liikunnasta. Paras hyöty saavutetaan, kun ainakin puolet vuorokauden aikana tapahtuneesta fyysisestä aktiivisuudesta toteutuu aina vähintään 10 minuuttia kerrallaan reippaan liikunnan merkeissä. (Jaakola, ym. 2013, 65.)

Päivittäisen liikunnan olisi hyvä sisältää myös tehokkaampaa, rasittavaa liikuntaa, joka aiheuttaa selvää hengästymistä ja sydämen sykkeen huomattavaa nousua. Tämän kaltaista liikuntaa ovat esimerkiksi tarpeeksi kova juoksu, hiihtäminen sekä vauhdikkaammat leikit ja pelit. Tehokkaampi liikunta aiheuttaa voimakkaampia muutoksia ja hyvälaatuisia vaikutuksia kehossa. Lisäksi se on kestävyyskunnan kehityksen ja sydämen terveyden näkökulmasta tehokkaampaa kuin tavallinen reipas ja kevyt liikunta. (Jaakkola, ym. 2013, 65.)

Yli 18-vuotiaiden viikottaisen liikunnan minimisuositus pitää sisällään kaksi ja puoli tuntia kestävyysliikuntaa. Tämänkaltaisen liikunta voi olla esimerkiksi kävelyä. Vaihtoehtoisesti liikkumisaikaa voidaan vähentää lisäämällä rasitustasoa. Tunti ja 15 minuuttia vauhdikasta juoksua on hyväksyttävä esimerkki rasittavammasta liikunnasta.



Kestävyysliikunnan lisäksi on suositeltavaa harrastaa liikehallintaa ja lihaskuntoa parantavia harjoituksia ainakin kaksi kertaa viikossa. Vanhemmille ihmisille olisi hyvä mainitut suositukset huomioiden suunnitella henkilökohtainen liikuntasuunnitelma, jossa otetaan huomioon henkilön sairaudet ja liikkumiskyky. Ikääntyneiden ihmisten tulisi korostaa erityisesti tasapainoharjoituksia ja nivelten liikkuvuutta parantavaa liikuntaa. Minimisuositusten täytyessä useimpia liikkumattomuudesta johtuvia terveyshaittoja voidaan vähentää. Optimaalinen määrä kestävyysliikuntaa on kaksinkertainen suhde minimisuositukseen nähden. (Jaakkola, ym. 2013, 69-70.)

### **3 MOTIVAATIO**

#### **3.1 Mitä motivaatio on?**

Sana ”motivaatio” juontaa juurensa latinan kielen sanaan ”movere”, joka merkitsee ”liikkua”. Myöhemmin sanan merkitys on laajentunut tarkoittamaan käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmää. Motivaation kantasana on motiivi. Motiiveilla viitataan usein haluihin, tarpeisiin, vietteihin ja sisäisiin yllykkeisiin sekä palkitsemiseen ja rankaisuun. Motiivit antavat suuntaa henkilön käyttäytymiselle ohjaten tätä päämääriään kohti, joko tiedostetusti tai tiedostamatta. (Ruohotie 1991, 9.)

Motivaatio tarkoittaa motiivien luomaa tilaa. Useat motivaatiokäsitteen määritelmät kuvaavat sitä eräänlaisena vektorisuureena, jolla on vireys ja suunta. Motivaatio-ilmiotä voidaan myös luonnehtia näillä kolmella ominaisuudella: vireys, suunta ja systeemiorientoituminen. Vireys viittaa yksilön energiavoimaan joka ajaa häntä käyttäytymään tietyllä tavalla. Suunnalla viitataan päämääräsuuntautuneisuuteen, eli henkilön käyttäytyminen on suunnattu jotakin kohti. Systeemiorientoituminen taas viittaa henkilössä ja hänen ympäristössään oleviin vomiin, jotka joko vahvistavat tarpeiden intensiteettiä ja energian suuntaa tai vaihtoehtoisesti saavat yksilön suuntaamaan ponnistuksensa muualle. (Ruohotie 1991, 9-10.)

Yleismotivaatio on synonyymi asenteelle. Asenteen ja motivaation välinen ero voidaan kuvata lyhyesti näin: Asenne on pysyvämpi, sisäistetty ja hitaasti muuttuva tai kehittyvä reaktiovalmius. Motivaatio taas on suhteellisen lyhytaikainen ja se liittyy monessa tapauksessa vain yhteen tilanteeseen kerrallaan. Asenteella on enemmän vaikutusta toiminnan laatuun, kun taas motivaatio vaikuttaa siihen, millä vireydellä yksilö

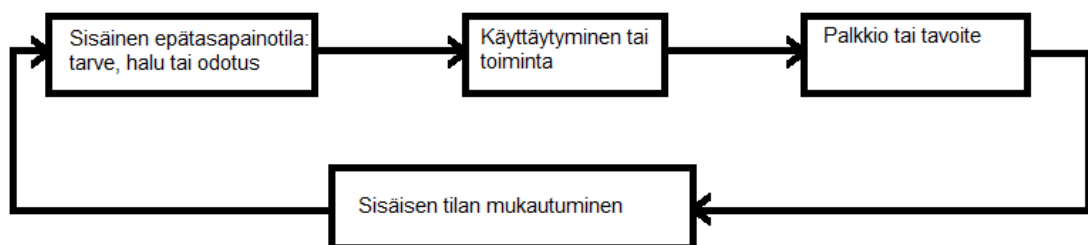
toimintansa suorittaa. Motivaation muuttuminen ei välttämättä edellytä muutosta asenteessa kyseistä asiaa kohtaan. Motivaatio siis viittaa yksilön psyykkiseen tilaan, joka määrittää sen vireyden tai aktiivisuuden, millä hän toimii missäkin tilanteessa. (Ruohotie 1991, 11.)

Ihminen on itsetietoinen ja kykenee refleктоimaan omia tietoisia toimintojaan. Ihmisillä on myöskin kyky suorittaa tahdonalaisia valintoja ja säädellä toimintojaan. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisillä on vapaa tahto. Henkilö yrittää aina suunnata toimintansa siten, että se mahdollistaisi tämän tavoitteisiin pääsyn. Vapaa tahto ei vastaa kysymykseen, mitä henkilö ajattelee, vaan miten paljon hän opittavaa asiaa ajattelee ja minkä laatuista hänen ajattelunsa asiaa koskien ovat. Vapaa tahto ja siihen kytkeytyvät ajattelumallit ja itsesäätely liittyvät ihmisen sosiaaliseen ympäristöön. (Ruohotie 1998, 42.)

### 3.2 Motivaatioprosessin luonne

Ruohotie (1991) viittaa tekstissään useaan otteeseen Dunnetten ja Kirchnerin vuonna 1965 julkaisemaan yhteisteokseen ”Psychology Applied to Industry”, joka käsittelee motivaatioprosessia tarkemmin. Tulen jatkossa viittaamaan Ruohotien teokseen asiaa koskien.

Motivaatioprosessin perusmalli pyrkii ehkä liiaksi yksinkertaistamaan monimutkaista motivaatio-ilmiötä, mutta kuitenkin se sisältää ilmiön keskeisimmät muuttujaryhmät ja tarjoaa mahdollisuuden prosessin tarkastelulle (Ruohotie 1991, 12). Kuvassa 1 on motivaatioprosessin yleinen malli.



**KUVA 1. Motivaatioprosessin yleinen malli (Ruohotie 1991, 13).**

Kuvan mukaan henkilöllä on suuri joukko tarpeita, haluja ja odotuksia, jotka kaikki ovat eri vahvuisia. Yksilöllä voi olla esimerkiksi suuri tarve yhteenliittymiseen, halu

kasvattaa tulojaan tai odotus siitä, että lisäämällä työponnistuksiaan voisi mahdollisesti saada ylennyksen. Jonkin näistä: tarpeen, halun tai odotuksen olemassaolo luo yleensä epätasapainon, jota henkilö pyrkii vähentämään. Epätasapainoon yleensä liittyy usko siihen, että tietynlaiset toiminnot johtavat epätasapainon vähentymiseen. Haluttuun tavoitteeseen suuntaava toiminta tai käyttäytyminen perustuvat kahden eri tekijän summaan: haluun lisätä sisäistä tasapainoa ja uskoon tiettyjen toimintojen edesauttavan epätasapainon vähentymisessä. Toiminnan aloittaminen luo vihjeitä, joko sisäisiä tai ulkoisia, jotka antavat yksilölle tietoa käyttäytymisensä vaikutuksista. Nämä vihjeet saattavat johtaa käytösmuutoksiin tai varmistukseen nykyisen toimintatavan oikeasta suunnasta. (Ruohotie 1991, 13.)

Motiivi voidaan päätellä, mutta ei kuitenkaan silmin huomata. Käyttäytymisen perusteella motiivin havaitseminen voi olla vaikeaa useasta eri syystä johtuen. Jokaisen yksittäisen toiminnan taustalla voi olla useita eri motiiveja. Motiivit voivat myös olla peitettyjä. Monesti motiiveja voidaan tuoda esiin samanlaisilla tai lähes samanlaisilla toimilla. Saman tyylliset motiivit voivat ilmetä erilaisen käyttäytymisen kautta. Henkilökohtaiset ja kulttuurisidonnaiset eroavaisuudet voivat suuresti muokata motiivien ilmenemismuotoja. (Ruohotie 1991, 14-15.)

Motiivi on luonnostaan dynaaminen. Jokaisella on jatkuvasti ryhmä tarpeita, haluja ja odotuksia. Motiivit voivat olla samalla ristiriidassa keskenään. Halu tehdä ylitöitä voi olla ristiriidassa haluun viettää enemmän vapaa-aikaa. Motiivien muuttuva luonne ja toistensa kanssa ristiriidassa olo tekevät niiden mittaamisesta ja havainnoista hankalaa. Yksilöiden eroavaisuuksien takia motiivien tärkeysjärjestys voi muuttua. Esimerkiksi kauppias numero yksi voi yhdellä hyvällä kaupalla tyydyttää tarpeensa myydä, kun taas kauppias numero kaksi saa samanlaisesta kaupasta lisää motiivia myydä vielä enemmän. Tiettyjen päämäärien saavuttamisilla voi olla vaikutuksia myöhempisiin motiiveihin ja käytökseen. Joidenkin motiivien, kuten esimerkiksi jano tai nälkä, intensiivisyys vähentyy kyseenomaisten tarpeiden tyydyttyä ja uusia hallitsevia motiiveja syntyy niiden tilalle. Toisaalta tiettyjen päämäärien toteutuminen saattaa lisätä motiivien intensiivisyyttä. Esimerkiksi palkankorotus voi hetkeksi tyydyttää halun lisätuloille, mutta jonkin ajan kuluttua saattaa yksilön halu rahalle lisääntyä entisestään. Tarpeiden, odotusten ja halujen toteutuminen saattaa siis joko siirtää yksilön mielenkiinnon toisia motiiveja kohti tai lisätä olemassaolevan motiivin lujuuutta. (Ruohotie 1991, 15.)

Motivaatio on todella monimutkainen ilmiö. Prosessin selittäminen vaatii monen eri tekijän mukaan ottamista. Motivaatioprosessia tarkastellessa täytyy kiinnittää huomiota erinäisten tekijöiden välisiin suhteisiin ja keskinäisiin vaikutuksiin. Motivaatioon liittyvät kaikki ne tekijät, jotka ajavat ja ohjaavat ihmisen käyttäytymistä. (Ruohotie 1991, 16.)

### 3.3 Motivaatioprosessin kuvaus

On olemassa useita teorioita, joilla motivaatiota on pyritty kuvaamaan. Nämä teoriat jaetaan kolmeen ryhmään: tarveteoriat, yllyketeoriat ja kognitiiviset motivaatioteoriat. Nämä kolme teoriaryhmää tukevat toisiaan. Tarveteoriat käsittävät ne teoriat, jotka kuvaavat sisäisiä syitä käyttäytymiselle. Yllyketeoriat selittävät niitä ulkoisia tekijöitä, jotka ohjaavat käyttäytymistä. Kognitiiviset teoriat taas kertovat yksilöiden välisiä eroavaisuuksia käyttäytymistä ohjaileviin sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin reagoitaessa. Motivaatio on siis henkilön tarpeiden, kannusteiden ja niitä koskettavien havaintojen ja tulkintojen välisen vuorovaikutuksen summa. Motivaatiota määräilevät henkilön tarpeet ja näihin vetoavat kannusteet sekä saadut havainnot ja niiden tulkinnat. Tekijät ovat eroteltuna ryhmiinsä kuvassa 2. (Ruohotie 1991, 20.)

<b>TARPEET</b>	<b>KANNUSTEET</b>	<b>HAVAINNOT/ ODOTUKSET</b>
<b>Kasvutarpeet</b> - itsensä toteuttamisen tarve - suoritustarve - pätemisen tarve	<b>Tehtäväkannusteet</b> - kasvumahdollisuudet - työn vaativuus - työn sisältö	- odotusarvo
<b>Liittymistarpeet</b> - arvostetuksi tuleminen tarve - yhteenkuuluvuuden tarve - kilpailun tarve	<b>Vuorovaikutuskannusteet</b> - sosiaaliset palkinnot - ryhmätoiminta - johtamistyyli	- välinearvo
<b>Toimeentulotarpeet</b> - turvallisuuden tarve - suojan tarve - fysiologiset tarpeet	<b>Taloudelliset ja fyysisen ympäristön kannusteet</b> - työturvallisuus - palkkaus - työolosuhteet	- yllykearvo

**KUVA 2. Motivaatiota säätelevät tekijät (Ruohotie 1991, 21).**

Todennäköisesti yksikään teoria ei pysty kokonaan selittämään monimutkaista motivaatioilmiötä. Ennemminkin tarvittaisiin malleja, joiden tarkoituksena olisi eri motivaatioteorioiden painottamien elementtien yhteen teoreettiseen viitekehykseen yhdistäminen. Tämänkaltaisen mallin tulisi sisältää prosessia virittävät yllykefaktorit eli tarpeet ja kannusteet sekä varsinaiset prosessifaktorit eli odotusarvo, välinearvo ja yllykearvo. (Ruohotie 1991, 21.)

Tarve kuvataan tässä yhteydessä sisäiseksi epätasapainoksi, joka ohjaa ihmistä saavuttamaan sisäisen tasapainon. Kuvassa 2 tarpeet on jaoteltu kolmeen eri luokkaan: toimeentulotarpeet, liittymistarpeet ja kasvutarpeet. Ryhmittely on vastaava Alderferin kolmitasoteoriaan nähden, joka osoittanut itsensä kelvoksi selitysmalliksi useissa tarpeiden tyydytystä sekä työhön sopeutumista koskevissa kysymyksissä. (Ruohotie 1991, 22.)

Toimeentulotarpeet sisältävät materiaa, fysiologiaa ja turvallisuutta koskevat tarpeet. Liittymistarpeet kattavat ne tarpeet, jotka liittyvät henkilön ja tämän tärkeiksi kokemiensa ihmisten keskeisiin suhteisiin sekä henkilön haluun ylläpitää kontakteja näiden merkittäviksi kokemiensa henkilöiden kanssa. Kilpailumotiivi, liittymismotiivi ja valtamotiivi liittyvät näihin. Kasvutarpeet sisältävät ne tarpeet, jotka pyrkivät produktiivisten tai luovien vaikutusten tuottamiseen ympäristössä tai itsessä. Pätämisen tarve, itsensä toteuttamistarve ja suoritustarve kuuluvat näihin tarpeisiin. (Ruohotie 1991, 22.)

Kannustetta ja palkkiota kuvaillaan käsitteinä monesti toisensa korvaavina, mutta niiden välissä on selkeitä eroja. Kannuste on tulevan palkkion ennakkointia. Kannuste muuttuu palkinnoksi, kun se saavutetaan. Kannuste on ärsyke, joka saa ihmisen toimimaan, palkkio sen sijaan tyydyttää jonkin tarpeen. Kannuste virittää toimintoja, palkkio vahvistaa niitä. Kannusteet vihjaavat tietynlaisen käyttäytymisen tuottavan tietynlaiset seuraukset. (Ruohotie 1991, 24.)

Ihminen tyydyttää kannusteiden kautta tarpeitaan. Yksilö tyydyttää toimeentulotarpeensa pääasiallisesti fyysisten ja taloudellisten kannusteiden avulla. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on merkittävä seikka liittymistarpeita tyydyttäessä. Kasvutarpeita kyetään tyydyttämään harjoittamalla kiinnostavia ja

haastavia tehtäviä. Yksilön käyttäytymistä motivoivat tunne siitä, että menestyy jossakin, jonkin tehtävän onnistuneesti loppuunsaattaminen sekä itsensä toteuttaminen. Tarpeiden ja kannusteiden keskinäinen vuorovaikutus esiintyy seuraavanlaisesti: tarpeet määrittävät, minkälaiset asiat ovat kannusteita ja näiden kannusteiden kautta ihminen on kykeneväinen tyydyttämään tarpeitaan. (Ruohotie 1991, 24-25.)

### **3.4 Motivaatio, tyytyväisyys ja suoritus**

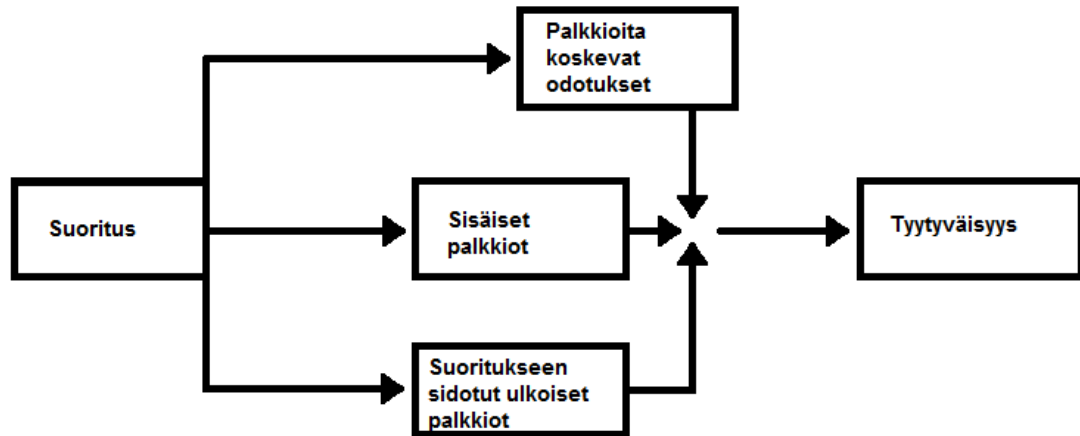
Vaikka motivaatio ja tyytyväisyys kietoutuvat yhteen hyvinkin läheisesti, ovat ne eri asioita. Tyytyväisyys on suoritettujen toimien palkitsemisen seuraus; motivaatio taas riippuu odotuksista palkkiota kohtaan. Tyytyväisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa useasti oletetaan, että suorituksen ja tyytyväisyyden välillä on suora yhteys. Vanhemman käsityksen mukaan yksilö motivoituu parhaiten työhönsä, kun hän viihtyy töissä. Monien tutkimusten avulla kyetään kuitenkin osoittamaan, että tämä väittämä ei yleisesti ottaen ole totta. Suorituksen ja tyytyväisyyden välillä ei ole mitään yksioikoista syy-seuraus –suhdetta. (Ruohotie 1998, 46.)

Suoritusasteiden erot voivat johtaa erilaisiin palkkioihin, jotka taas voivat saada aikaan eroja yksilön tyytyväisyydessä. Sisäisillä palkkioilla on oletettu olevan vahvempi yhteys suorituksen tasoon ja yksilön tyytyväisyyteen kuin ulkoisilla palkkioilla. Ihmiset kokevat mielihyvän tunteen käyttäessään henkisiä voimavarojaan. Tämän takia työtehtävät olisi hyvä räätälöidä haasteellisiksi ja mielekkäiksi, jotta ne johtaisivat sisäisiin palkkioihin. Useat ihmiset haluavat lisäksi ulkoisia palkkioita. Tämän takia palkkioiden olisi hyvä olla sidottuna suoritukseen. (Ruohotie 1998, 46-47.)

Epäonnistumisen pelon ja onnistumisen toivon välillä vaikuttava suhde määrää yksilön motivaation suuntaa. Mikäli onnistumisen toivo hallitsee suhdetta, tuloksena yksilö motivoituu lähestymään koettua asiaa. Jos puolestaan epäonnistumisen pelko hallitsee suhdetta, suuntaa se yksilön motivaatiota toisaalle. Tällöin yksilö kokee toiminnan epämiellyttäväksi, ja suorituksen loppuun viennin edellytyksenä on ulkoinen rasitus tai kannustin. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 217.)

Kokonaistyytyväisyys ei aina pakosti ole sisäisten ja ulkoisten palkkioiden aiheuttaman tyytyväisyyden tulos. Millaisen vaikutuksen palkkiot lopulta saavat aikaiseksi,

määräytyy niiden oikeudenmukaisuudesta. Toisin sanoen siitä, millaisen palkkion henkilö on ansainnut omasta mielestään. Palkkioiden ollessa seurauksia suorituksista ja niiden ollessa oikeudenmukaisia vastaanottavan henkilön mielestä, ovat suoritus ja tyytyväisyys positiivisella tavalla riippuvaisia toisistaan. (Ruohotie 1998, 47.)



**KUVA 3. Suorituksen, palkkioiden ja tyytyväisyyden yhteys (Ruohotie 1998, 47)**

## 4 LIKKUMISEEN MOTIVOITUMINEN

### 4.1 Liikkumiseen motivoivat perustekijät

Liikunta on tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, jolla pyritään esimerkiksi kohottamaan kuntoa, parantamaan terveyttä tai vain saamaan siitä iloa ja nautintoa. Urheilu taas on yhteisnimitys fyysisen kunnon ylläpitämiseksi, virkistykseksi tai sääntöjen mukaisena kilpailuna harjoitettaville liikuntamuodoille. Urheiluun sisältyvät myös hubi- tai kilpailumielessä harrastetut suoritukset, joissa erinäisten laitteiden tai eläinten osuus on merkittävä. Esimerkkeinä tällaisista urheilulajeista ovat hevos- ja moottoriurheilulajit.

Motivaatiolla on käyttäytymistä koskien kaksi eri tavoitetta. Motivaatio luo energiaa käyttäytymiselle. Syy siihen, miksi urheilija kuluttaa huiman määrän aikaa harjoitteluun kehittyäkseen paremmaksi lajissaan, on tässä. Lisäksi motivaatio antaa käyttäytymiselle suuntaa. Jos tavoitteena on esimerkiksi oppia jokin taito jotain tiettyä liikuntaharrastusta koskien, ohjaa motivaatio käyttäytymistä ja harjoittelua siten, että tuo tavoite saavutettaisiin. Motivaatiota tarkastellessa kysymyksenä on aina miksi. (Jaakkola 2010, 118.)

Motivaatiolla on vaikutusta yksilön suorittaman toiminnan syvällisyyteen, pysyvyyteen sekä itse suorituksen tasoon. Korkean motivaation omaava yksilö yrittää kovemmin, pysyy toiminnan parissa pidemmän aikaa, pyrkii haastamaan itseään enemmän, parantaa suoritustasoaan ja sitoutuu voimakkaammin, kuin vähäisen motivaation toimintaa kohtaan omaava yksilö. Urheilun ja liikunnan parissa paljon käytettyjä viitekehyksiä motivaatiota koskien ovat sisäisen ja ulkoisen motivaation mallit. (Jaakkola 2010, 118.)

Sisäinen motivaatio vaikuttaa silloin, kun yksilö osallistuu toimintaan pääasiallisesti itse toiminnan suorittamisen takia. Toimintaan motivoivina tekijöinä ovat silloin ilon tunne ja positiiviset kokemukset, joita yksilö saa toiminnan suorittamisesta. Tällöin motivaatio kyseiseen toimintaan muodostuu omalla painollaan, eikä yksilö tarvitse sen tekemiseen mitään erityisiä syitä. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa sitä, että yksilö osallistuu toimintaan joko palkkion tai pakon takia. Tässä tapauksessa yksilön toiminta on vahvasti ohjattu ulkoapäin ja on mahdollista, että toiminta on ristiriidassa yksilön omien mieltymysten kanssa. Palkkio voi esimerkiksi olla hyvästä suorituksesta johtuvat keuhut, palkinto tai muiden ihmisten arvostuksen saaminen. Rangaistus voi olla esimerkiksi häpeän tunne, eli kasvojen menettäminen, muiden ihmisten paheksunta tai negatiivinen kritiikki. (Jaakkola 2010, 118.)

Useiden liikuntaa ja urheilua koskevien tutkimusten tuloksena on ollut se, että sisäinen motivaatio on oppimisen, toiminnassa viihtymisen sekä pysyvyyden näkökulmista kaikkein tärkein tekijä. Ulkoinen motivaatio voi osoittautua tehokkaaksi käyttäytymisen kannustimeksi lyhyellä aikavälillä, mutta pidemmällä tähtäimellä se ei ole sitä. Pää syy tälle on se, että kun ulkoinen motiivi poistuu, sen käyttäytymistä voimauttava vaikutus loppuu. Monien tutkimusten kautta ulkoinen motivaatio on yhdistetty esimerkiksi harrastuksen lopettamiseen, epäoptimaalisten harjoitusmallien valintaan ja negatiivisiin tuntemuksiin, joita yksilö kokee toimintaa harrastaessaan. Tästä syystä harjoittelussa tulisi aina alusta alkaen korostaa sisäistä motivaatiota. Tutkimusten mukaan sisäinen motivaatio on yhteydessä viihtymisen parantumiseen ja vähäisempään ahdistuksen määrään toiminnan parissa. Yksilö kehittyy tehokkaammin, kun hän viihtyy toiminnassa eikä ahdistu siihen liittyvistä tilanteista. Tukemalla yksilön sisäistä motivaatiota voidaan luoda positiivisia tuntemuksia ja lievittää negatiivisia kokemuksia. (Jaakkola 2010, 119.)



## 4.2 Motivoitumisen haasteet

Liikkumisen vähyyden syinä ovat yleensä nämä kaksi tekijää: ihminen ja kulttuuri. Negatiiviset elämäkokemukset saavat ihmisen hakeutumaan mielihyvään johtavan toiminnan pariin. Terveystilassa tapahtuvat muutokset tapahtuvat yleensä niin hitaasti, ettei niitä ehdi huomata, ennen kuin muutos on jo tapahtunut. Tässä ja nyt – elämäntapa on samalla hyvinvoinnin näkökulmasta positiivinen ja negatiivinen. Tällätavoin asennoitunut ihminen ei välttämättä huolehdi turhia tulevasta, mutta toisaalta samalla ei varaudu siihen tarpeeksi. (Jaakkola, ym. 2013, 251-252.)

Länsimaisen kulttuurin ja ympäristön aikaansaamat muutokset ovat osaltaan vaikuttaneet liikunnan nykyiseen vähyyteen. Nykyaikainen länsimainen kulttuuri korostaa yksilön oikeutta toteuttaa itseään juuri sillä tavalla, minkä näkee itse parhaaksi. Yksilön keho on tämän omaisuutta, eikä ympäristön paineista tarvitse välttämättä välittää. Vertailun luoma ahdistus on kuitenkin kasvanut siihen pisteeseen että ympäristö tarjoaa koko ajan tietoa ja ohjeistuksia siitä, millainen ihmisen kehon pitäisi olla. Yhteisön luomat paineet on korvattu median ja asiantuntijoiden asettamilla malleilla, ohjeilla ja kehotuksilla. Media on täynnä lähes mahdottomia esikuvia, joiden kaltaisiksi kaikkien tulisi kehonsa muokata. Tämän lisäksi asiantuntijat tuovat julki omat vaatimuksensa siitä, miten jokaisen tulisi itsestään huolehtia. (Jaakkola, ym. 2013, 252.)

Nykyaikaisessa yksilökeskeisessä maailmassa asuvan ihmisen suhde liikuntaan ja urheiluun on muotoutunut todella ristiriitaiseksi. Yksilön suhtautumista aiheeseen kuvastavat nämä paradoksit ja vastakohtaisuudet: Kulttuuri korostaa yksilöiden välisen vertailun turhuutta, sillä yksilö ei tarvitse kenenkään hyväksyntää, on vapaa tekemään omat päätöksensä ja olemaan oma itsensä. Tälle vastapainona nykykulttuuri varsinkin nuorten parissa asettaa tiukkoja vaateita ulkoiselle olemukselle ja persoonallisuudelle. Vaikka ihmiset ovat hyvin tietoisia liikunnan tärkeydestä ovat he heikkoja vastustamaan mielitekoja. On helpompaa istua tietokoneen ääreen pelaamaan tai olemaan yhteydessä kavereihin, kuin olisi lähteä ulos liikkumaan. Tämä pätee varsinkin raskaan koulu- tai työpäivän jälkeen. Itsensä toteuttamisen vapaus antaa ihmiselle paljon mahdollisuuksia, mutta samaan aikaan hänen epävarmuutensa kasvaa, kun koskaan ei voi olla varma, onko todella toteuttanut itseään vai ei. Liikunta voi olla yksi itsensä toteuttamisen

muoto, mutta taidon puute tai esimerkiksi täydellisyyteen pyrkiminen vähentävät halua jatkaa harrastusta. Varsinkin nuorten parissa usko oman kehon muokattavuuteen erinäisin keinoin vahvistaa tunnetta siitä, että on hallinnassa omasta kehostaan, mutta samaan aikaan kasvattaa tunnetta omasta kelpaamattomuudestaan. Koko ajan lisääntyvät tiedot liikkumisen hyödyistä kertovat ihmisille mahdollisuuksista kehittää omaa kuntoaan, mutta samaan aikaan he tiedostavat mahdollisuuden siitä, että heidän oma panoksensa on riittämätön. (Jaakkola, ym. 2013, 252-253.)

Opetusneuvos Matti Pietilällä haluaisi saada kouluikäiset ihastumaan liikuntaan. Tarkoituksena tällä olisi synnyttää myönteinen suhtautuminen omaan kehoon ja liikkumiseen, joka kantaisi läpi elämän. Pietilä työryhmineen valmistelee opetussuunnitelmauudistusta, joka muuttaa koululiikunnan oikeaksi hyvinvointioppiaineeksi suomalaisissa ala- ja yläkouluissa 1. elokuuta 2016 alkaen. (Kylmänen 2014.)

## **5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -MENETELMÄ JA –AINEISTO**

### **5.1 Tutkimustehtävä**

Tutkimustehtävänäni tarkastelen liikkumiseen motivoivia tekijöitä Mikkelissä toteutetussa Cityliikkuja–hankkeessa. Tutkimustehtäväni koostuu kyselytuloksista, jotka keräsin kyselyn avulla Cityliikkuja-hankkeen tapahtumissa ja näiden tulosten analysoinnista. Kysely löytyy liitteestä yksi. Valitsin aineistonkeruutavaksi kontrolloidun kyselyn, sillä se on helppo ja nopea tapa saada kattavasti tietoa suurelta ihmisjoukolta. Kyselyni vastausmäärä jäi kuitenkin suhteellisen pieneksi, joten tutkimuksen tuloksia pitää katsoa sen suhteen kriittisellä silmällä. Kyselyä olisi pitänyt suorittaa mahdollisesti myös Cityliikkujan ulkopuolella vastausmäärän kasvattamiseksi. Kohderyhmänä kyselyllä oli kaikki tapahtumien osallistujat, jotka halusivat kyselyyn vastata. Tarjosin kyselyä kaikille tapahtumiin osallistuneille henkilöille, jotka vaikuttivat kirjoitustaitoisilta.

Tutkimustehtäväni päämääränä oli selvittää, kuinka ihmisiä saataisiin paremmin motivoitumaan omatoimiseen liikkumiseen ja mitkä seikat estävät heitä liikkumasta. Lisäksi tarkoituksena oli saada selville vastanneiden yleinen mielipide liikunnasta sekä

heidän nykyisen liikkumisensa määrä. Suoritin kyselyn henkilökohtaisesti tarjoamalla kyselylomaketta ja keskustelemalla ihmisten kanssa Cityliikkujan tapahtumissa. Alkuperäisessä suunnitelmassa tarkoituksena oli myös lähettää kysely Allergia- ja Astmayhdistyksen uutiskirjeessä, mutta aikaresurssien puutteen vuoksi kysely suoritettiin lopulta vain tapahtumissa. Kysely haluttiin suorittaa kaikkien tapahtumiin osallistuvien henkilöiden kautta, eikä pelkästään yhdistyksen jäsenistön sisällä, koska kaikki Cityliikkujan tapahtumat olivat avoimia kaikille.

Kyselylomakkeen alussa kerroin lyhyesti siitä, ketkä kyselyn toteuttavat ja mihin tarkoitukseen kerättyjä tietoja tulaisiin käyttämään. Lisäksi kerroin vastanneiden kesken suoritettavasta arvonnasta, joka suoritettaisiin myöhemmin. Lopuksi mainitsin, ettei mahdollisia yhteystietoja tulaisi käyttämään mihinkään muuhun, kuin tämän kyseisen arvonnin voittajan selvittämiseen.

Rajasin kyselyn osa-alueet seuraavanlaisesti: taustatiedot, liikuntatottumukset, liikkumiseen motivoituminen ja sen haasteet sekä Mikkelin liikuntamahdollisuuksien nykyinen tilanne. Kyselyn kysymykset olivat suurelta osin monivalintoja, mutta avoimia kysymyksiä oli kolme kappaletta: postinumeroa koskeva kysymys, yhdistystoimintaa koskeva kysymys ja Mikkelin liikunnan edistämisen kehittämistä koskeva kysymys.

Taustatietoja koskevissa kysymyksissä tiedustelin seuraavia asioita: vastaajan ikä, sukupuoli, asuinalueen postinumero ja onko vastaaja osallisena minkään yhdistyksen toiminnassa. Ikää ja sukupuolta kysyttäessä tarkoituksena oli saada selville, miten paljon minkäkin ikäinen nainen tai mies keskimäärin liikkuu otoksen perusteella. Lisäksi voin verrata eri ikien ja sukupuolten edustajien välisiä liikuntatottumuksia ja motivaatiotekijöitä. Tietämällä vastaajien iän ja sukupuolen, voin havainnoida Cityliikkuja-tapahtumien osallistujien sukupuoli- ja ikäjakaumaa.

Vastaajan asuinalueen tietoon saamisen päämääränä oli saada parempi ymmärrys henkilön liikkumisen liittyvien vastausten analysointiin. Esimerkiksi jos henkilö asuu kaukana muusta väestöstä, voi hän ymmärrettävästi vastata tietyllä tavalla, joka saattaa poiketa huomattavasti saman ikäisen henkilön vastauksesta, joka asuu esimerkiksi Mikkelin keskustassa.

Opinnäytetyöni tilaajana Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistys halusi lisätä kyselyyn kysymyksen, jolla selvitetään kyselyyn vastanneiden mahdolliset siteet eri yhdistyksiin. Näin saataisiin selville, montako itse Allergia- ja Astmayhdistyksen jäsenistä vastasi kyselyyn, sekä kartoitetaan hieman sitä, missä muissa, mahdollisesti liikuntaan kannustavissa yhdistyksissä vastaajat toimivat, jos missään.

Liikuntatottumuksia koskevissa kysymyksissä tiedustelin seuraavat asiat: viikoittainen liikuntamäärä, onko vastaajalla mielestään tarvetta lisätä liikkumisensa määrää, millaiset ovat vastaajan muistot koululiikunnasta ja liikkuuko vastaaja mielummin yksin vai porukassa.

Kysymällä viikottaista liikuntamäärää sain selville vastaajan yleisen liikuntaan käytettävän ajan. Tuloksia aiempiin tutkimuksiin verratessa voi päätellä liikkuuko vastaaja tarpeeksi vai ei. Kysyin myös vastaajan omaa mielipidettä liikkumisen lisäämisen tarpeelle. Tekemällä näin selvitin, onko vastaaja tietoinen liikkumisensa tarpeesta.

Kysyin pienenä sivukysymyksenä, minkälaiset muistot vastaajalla oli omasta koululiikunnastaan. Tätä tietoa voi verrata vastaajan ikään ja liikuntamotivaatioon, jota kautta voidaan päätellä vastaajan nykyisen liikunnan määrän suhdetta koululiikuntaan. Kysyin liikkuuko kohdehenkilö mielummin yksin vai porukassa. Tämän tiedon avulla sain tietää miten suuri määrä vastaajista liikkuu tai haluaisi liikkua jonkun toisen kanssa.

Liikkumiseen motivoitumista koskevissa kysymyksissä pyrin selvittämään sitä, millä keinoin vastaajan liikkumismotivaatiota saisi lisättyä ja mitkä seikat estävät häntä liikkumasta enemmän. Nämä ovat koko kyselyn tärkeimmät kysymykset tutkimuksen kannalta, sillä niiden kautta saadaan selville ne tekijät, jotka motivoivat vastaajia liikkumaan, kuin myös ne tekijät, jotka estävät sitä. Lisäämällä näitä motivaatiota kasvattavia tekijöitä ja vähentämällä ongelmakohtia, liikunnan harrastamisen määrä saattaisi nousta.

Viimeisenä kohtana kyselylomakkeessani oli avoin kysymys, joka koski liikunnan edistämisen kehityskohteita Mikkelin alueella. Tällä kysymyksellä tarkoituksena oli selvittää, josko vastaajilla olisi hyviä ehdotuksia tai mielipiteitä paikallisen liikunnan nykytilanteeseen liittyen.

## 5.2 Kvantitatiivinen tutkimus

Kvantitatiivinen tutkimus, jolla on myös monia nimiä, kuten esimerkiksi hypoteettis-deduktiivinen, eksperimentaalinen ja positiivistinen tutkimus, on laajalti käytetty sosiaali- ja yhteiskuntatieteiden parissa. Kvantitatiivisen tutkimuksen juuret juontuvat luonnontieteistä. Näillä tieteenaloilla tutkimukselliset menettelytavat ovat usein tämälantapaisia. (Hirsjärvi, ym. 2013, 139.)

Tässä ajattelutavassa korostuvat yleispätevät syyn ja seurauksen lait. Tämä paradigma pohjautuu niin sanottuun realististiseen ontologiaan, joka kuvailee todellisuuden rakentuvan puolueettomasti todettavista tosiasioista. Tämän ajattelutavan on synnyttänyt looginen positivismi. Looginen positivismi on filosofinen suuntaus, joka selittää tiedon olevan peräisin suorista aistihavainnoista, sekä loogisesta päättelystä, joka pohjautuu näihin havaintoihin. (Hirsjärvi, ym. 2013, 139.)

Keskeistä kvantitatiivisessa tutkimuksessa ovat nämä seikat: aikaisemmasta tutkimusmateriaalista tehdyt johtopäätökset, aiemmat teorit, väittämien tai olettamien esittäminen, käsitteiden määrittelemine sekä suunnitelmat aineiston keräämistä varten. Näissä suunnitelmissa havaintoaineiston on sovelluttava määrälliseen, numeeriseen mittaamiseen. Lisäksi tällaisessa tutkimuksessa keskeistä on muuttujien taulukointi sekä aineiston muodostaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja päätelmien tekeminen aineiston analysointiin pohjaten. (Hirsjärvi, ym. 2013, 140.)

## 5.3 Kysely aineiston keräämisessä

Yksi tapa aineiston keräämiselle on kyselyn teko. Kysely on survey-tutkimuksen keskeinen menetelmä. Englanninkielen termi survey tarkoittaa sellaisia haastattelun, kyselyn, ja havainnoinnin muotoja, joissa kerätään aineistoa standardoidusti ja joissa kohteina ovat henkilöt ovat otos tai näyte tietystä perusjoukosta. Standardoituus tarkoittaa sitä, että jos haluaa esimerkiksi saada selville kyselyyn vastanneiden henkilöiden koulutuksen, täytyy asiaa kysyä jokaiselta kohdehenkilöltä tismalleen samalla tavalla. (Hirsjärvi, ym. 2013, 193.)

Kyselytutkimuksen hyvänä puolena pidetään usein sitä, että sen avulla on mahdollista kerätä suuri tutkimusaineisto. Tutkimukselle voidaan saada runsaasti osallistujia ja heiltä voidaan kysyä lukuisia kysymyksiä. Tämä menetelmä on tehokas, sillä sen avulla tutkija säästää aikaa ja vaivaa. Lomakkeen voi lähettää esimerkiksi tuhannelle armeijan alokkaalle. Mikäli kyselylomake on suunniteltu hyvin, voidaan aineisto käsitellä nopeasti ja analysoida sitä esimerkiksi tietokoneen avulla. Kyselyllä kerättävän tiedon käsittelyyn on kehitetty erilaisia tilastollisia analyysitapoja ja raportointimuotoja. Tästä syystä kyselyn tekijän ei tarvitse kehitellä uusia analyysitapoja aineistolle. (Hirsjärvi, ym. 2013, 195.)

Kyselytutkimuksella on myös heikkouksia. Tavallisesti kyselyllä kerättyä aineistoa pidetään pinnallisena ja niihin liittyviä tutkimuksia vaatimattomina teoreettisesta näkökulmasta. Myös seuraavia seikkoja pidetään kyselyn heikkouksina. Ei voida olla varmoja siitä, miten vakavasti kyselyyn vastanneet henkilöt ovat suhtautuneet tutkimukseen. Ei voida tietää ovatko vastaajat yrittäneet vastata rehellisesti ja huolella. Ei myöskään ole selvää, miten hyviä tai osuvia kyselyssä annetut vastausvaihtoehdot ovat vastaajan mielestä. On myös vaikea kontrolloida mahdollisia väärinymmärryksiä kysymyksiä kohtaan. Ei voida tietää, miten perillä vastaajat ovat siitä aiheesta josta kysymyksiä esitetään. Onnistuneen kyselylomakkeen tekeminen voi viedä paljon aikaa. Lisäksi se vaatii lomakkeen tekijältä monenlaista tietoa ja taitoa. Ongelmana kyselyillä pidetään myös vastaamattomuuden nousua liian suureksi joissain tapauksissa. (Hirsjärvi, ym. 2013, 195.)

#### **5.4 Kontrolloitu kysely**

On olemassa kahdenlaisia kontrolloituja kyselyjä. Ensimmäinen kontrolloidun kyselyn tyyppi on informoitu kysely. Informoitua kyselyä suorittaessa tutkija toimittaa kyselylomakkeet henkilökohtaisesti vastaajille. Tutkija voi esimerkiksi mennä mahdollisten vastaajien työpaikoille, kouluihin tai mihin tahansa sellaiseen paikkaan, josta hänen on mahdollista tavoittaa suunnittelemansa kohdehenkilöt. Lomakkeita jakaessaan tutkija voi samalla kertoa tutkimuksensa tarkoituksesta ja selventää kyselyn sisältöä sekä vastata mahdollisiin kysymyksiin. Toinen kontrolloidun kyselyn tyyppi on henkilökohtaisesti tarkistettu kysely. Tässä kyselyssä tutkija lähettää lomakkeet vastaajille postitse ja käy noutamassa valmiit kyselyt itse ilmoitettuna ajankohtana.

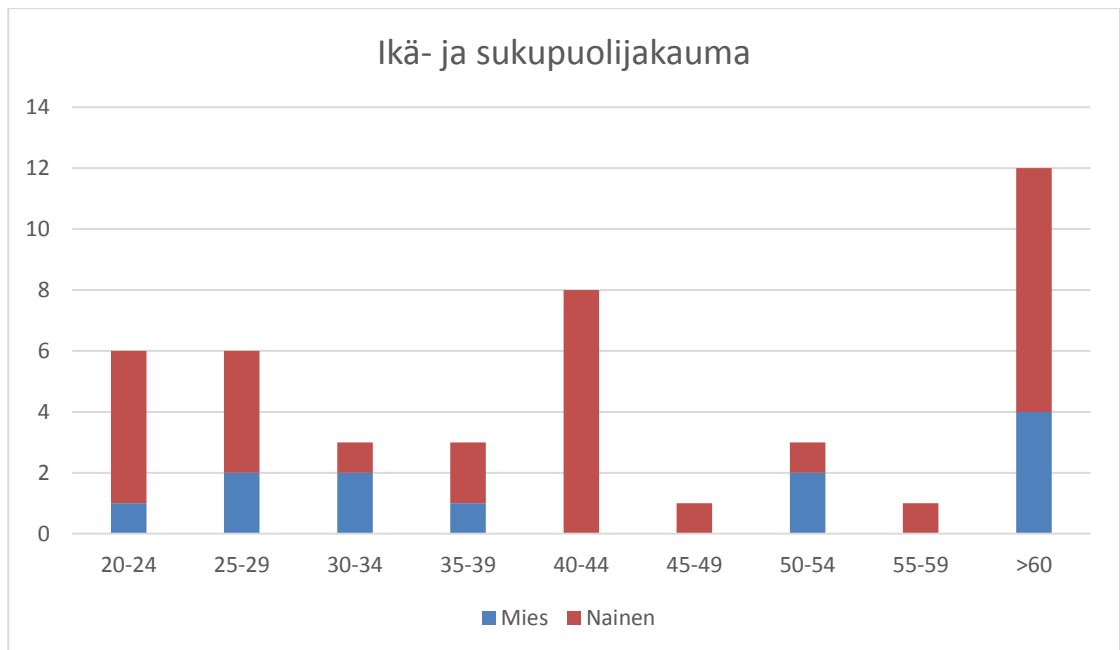
(Hirsjärvi, ym. 2013, 196-197.) Oma kyselyni tätä opinnäytetyötä varten on aiemmin mainituista kontrolloidun kyselyn muodoista ensimmäinen, eli informoitu kysely.

Kyselylomakkeen kautta on mahdollista kerätä erinäisiä tietoja tietyltä ihmisryhmältä. Lomake voi sisältää kysymyksiä, joilla pyritään selvittämään vastaajasta erinäisiä tosiasioita, tietoa tämän käyttäytymisestä, toiminnasta, tiedoista, arvoista, asenteista, uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä. Tämän lisäksi lomakkeessa on mahdollista pyytää perusteluja ja arviointeja mahdollisille mielipiteille, toiminnoille tai vakaumuksille. Pyritäessä saamaan tietoon täsmällisiä tosiasioita, täytyy kysymykset esittää yksinkertaisella tavalla. Nämä kysymykset voivat olla avoimia tai monivalintatyyppeisiä kysymyksiä. Yleensä lomakkeeseen sisältyy lisäksi vastaajaa koskevia taustakysymyksiä. Näihin kysymyksiin voi sisältyä esimerkiksi sukupuolta, ikää, koulutusta, ammattia ja perhesuhteita koskevia kysymyksiä. (Hirsjärvi, ym. 2013, 197.)

Kyselylomakkeen kysymysten laatimista varten on mahdotonta antaa tarkkoja sääntöjä. Lomakkeen tekoa pidetään jopa taiteena. Hyvän kyselylomakkeen valmistamisen on huomattu olevan riippuvainen erilaisesta tiedosta ja henkilökohtaisista kokemuksista. (Hirsjärvi, ym. 2013, 202.)

## **5.5 Tutkimustulokset**

Kyselyyn vastasi kokonaisuudessaan 43 henkilöä. Suurin osa vastaajista oli Mikkelin alueella asuvia yli 40-vuoden ikäisiä naisia. Tämä ikä- ja sukupuolijakauma ei ole yllättävä, sillä suurin osa Cityliikkujan osallistujista kuului kyseiseen ihmisryhmään. Kuvassa 4 on kaikkien vastanneiden iät ja sukupuolet jaoteltuna. Kyselyssä ikävaihtoehtoina oli myös alle 10, 10-14 ja 15-19, mutta yksikään vastaajista ei kuulunut kyseisiin ikäluokkiin, joten jätin ne taulukosta kokonaan pois.

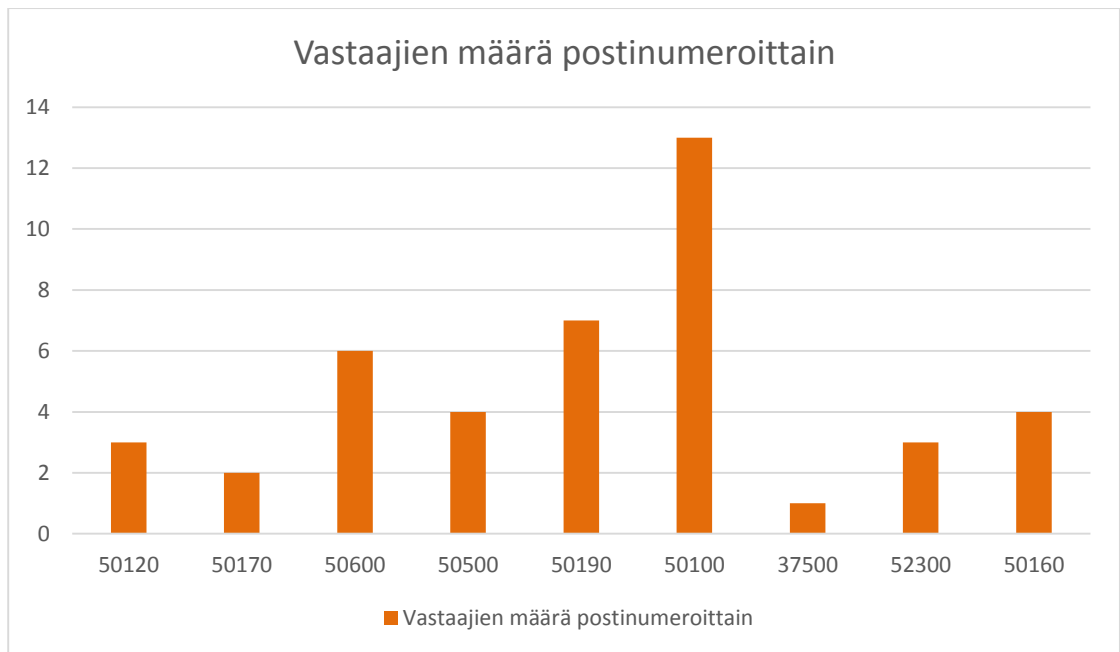


**KUVA 4. Ikä- ja sukupuolijakauma**

Kyselyyn vastanneista henkilöistä 12 oli yli 60 vuotiaita. Näistä neljä oli miehiä ja kahdeksan naisia. Yksi naispuolinen vastaaja oli 55-59 vuoden ikäryhmässä. Saman ikäisiä miehiä ei ollut vastaajien joukossa yhtään. Kolme vastanneista kuului 50-54 vuotiaden ikäryhmään. Heistä kaksi oli miehiä ja yksi nainen. Ainut 45-49 vuotiaden ikäryhmään kuulunut vastaaja oli nainen. Kahdeksan vastaajaa oli 40-44 vuoden ikäisiä. Kaikki tämän ikäryhmän edustajista olivat naispuolisia. Kolme vastaajaa kuului 35-39 vuotiaden ikäryhmään. Heistä kaksi oli naispuolisia ja yksi miespuolinen. Kolme vastaajista oli 30-34 vuoden ikäisiä. Tästä joukosta kaksi oli miehiä ja yksi nainen. Kuusi vastaajista oli 25-29 vuoden ikäisiä. Näistä neljä oli naispuolisia ja kaksi miespuolisia. Kuusi vastaajista kuului 20-24 vuoden ikäisten ryhmään. Tästä ikäryhmästä yksi vastanneista oli mies ja loput viisi oli naisia. Ikäryhmittäiset vastaajamäärät prosenttilukuina: yli 60-vuotiaat 27,91%, 55-59-vuotiaat 2,33%, 50-54-vuotiaat 6,98%, 45-49-vuotiaat 2,33%, 40-44-vuotiaat 18,6%, 35-39-vuotiaat 6,98%, 30-34-vuotiaat 6,98%, 25-29-vuotiaat 13,95%, 20-24-vuotiaat 13,95%. Kaikista vastanneista naisia oli 72,09% ja miehiä 27,91%.

Kysyin avoimen kysymyksen muodossa minkä postinumeron alueella vastaaja nykyään asuu. Suurin osa asui Mikkelin alueella, mutta myös ympäröiviltä alueilta löytyi muutama vastaaja. Kuvassa 5 on kaikkien vastaajien postinumerot jaoteltuna.

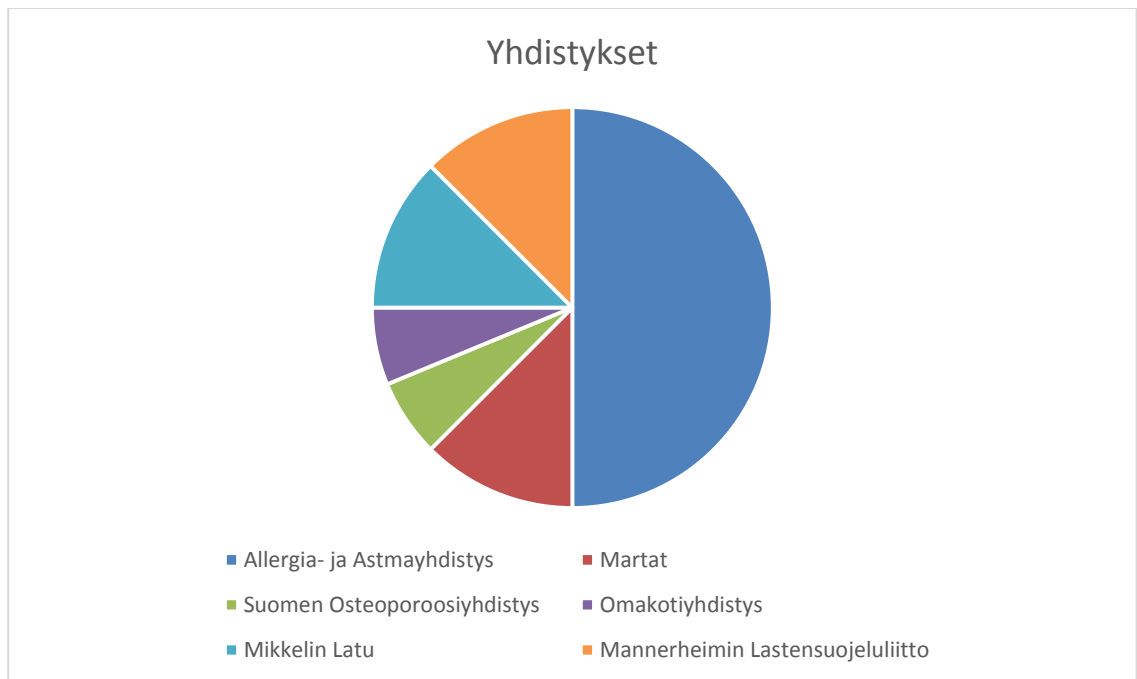




**KUVA 5. Asuinalueen postinumero**

Suurin osa, eli 13 kaikista 43:sta vastaajasta asuu Mikkelin keskustassa. Seitsemän vastaajista asuu Tuppuralassa. Kuusi vastaajista asuu Karikossa. Neljä vastanneista asuu Tuukkalassa. Kattilansillassa asuvia vastaajia oli yhteensä neljä kappaletta. Siekkilästä ja Ristiinasta kummastakin kyselyyn vastasi kolme ihmistä. Kaksi vastaajaa oli kotoisin Peitsarista. Lisäksi yksi ihminen asui Lempäälässä. Vastaajien määrät asuinalueen mukaan prosenttilukuina: Mikkelin keskusta 30,23%, Tuppurala 16,28%, Karikko 13,95%, Tuukkala 9,3%, Kattilansilta 9,3%, Siekkilä 6,98%, Ristiina 6,98%, Peitsari 4,65%, Lempäälä 2,33%.

Kyselyn toinen avoin kysymys koski vastaajan yhdistystoimintaa. Henkilö sai kirjoittaa varatulle alueelle hänen mahdolliset yhdistysjäsenyytensä. Yhteensä 16 vastanneista kuului johonkin yhdistykseen. Suurin osa vastanneista, jotka olivat mukana jonkin yhdistyksen toiminnassa, kuuluivat Allergia- ja Astmayhdistykseen, mutta myös monien muiden yhdistysten jäseniä vastasi kyselyyn. Kuvassa 6 on kaikki vastaajien edustamat yhdistykset ja samaisten yhdistysten edustajien määrät vastanneiden joukossa.



**KUVA 6. Yhdistystoiminta**

Vastanneista kahdeksan kuuluivat Allergia- ja Astmayhdistykseen. Kaksi vastaajista kuului Marttoihin. Kaksi vastaajista kuului Mannerheimin Lastensuojeluliittoon. Kaksi vastaajista kuului Mikkelin Latuun. Lisäksi Omakotiyhdistys ja Suomen Osteoporoosiyhdistys olivat molemmat yhden ihmisen voimin edustettuina. Kaikista 43:sta vastaajasta 16 kuului johonkin yhdistykseen. Yhdistysjäsenyydet prosentteina: Allergia- ja Astmayhdistys 18,6%, Mannerheimin Lastensuojeluliitto 4,65%, Martat 4,65%, Mikkelin Latu 4,65%, Omakotiyhdistys 2,33%, Suomen Osteoporoosiyhdistys 2,33%. Yhteensä kaikista vastaajista 37,21% kuului johonkin yhdistykseen.

Kysyin kuinka monta kertaa vastaaja harrastaa liikuntaa viikossa. Liikunnan harrastaminen tässä yhteydessä ei välttämättä tarkoita harrastuspohjaista liikuntaa, sillä myös hyötyliikunta lasketettiin liikunnaksi. Kuvassa 7 on kuvattu vastanneiden viikoittaiset liikuntamäärät. Yhtenä vaihtoehtona oli myös ”useammin kuin 7 kertaa” viikossa, mutta yksikään vastanneista ei valinnut tätä vaihtoehtoa. Jätin sen siis taulukosta kokonaan pois.

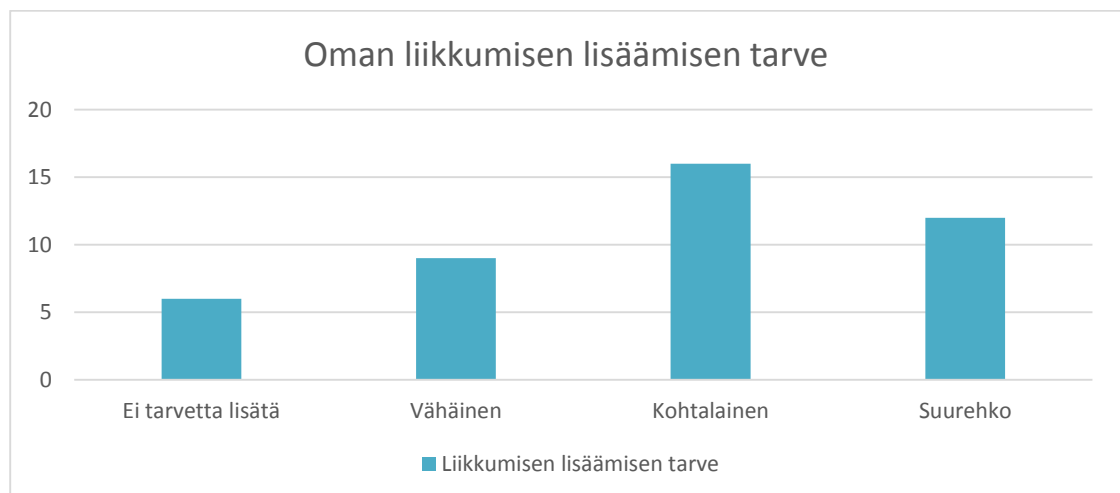
Viisi vastaajista harrastaa liikuntaa kerran tai harvemmin kuin kerran viikossa. Vastanneista 25 harrastaa liikuntaa kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Seitsemän vastanneista harrastaa liikuntaa neljästä viiteen kertaan viikossa. Kuusi vastaajaa kertoi harrastavansa liikuntaa kuudesta seitsemään kertaan viikossa. Viikoittaiset

liikuntamäärät jaoteltuna prosenttiluvuiksi: kerran tai harvemmin 11,63%, kahdesta kolmeen kertaan 58,14%, neljästä viiteen kertaan 16,28%, kuudesta seitsemään kertaan 13,95%.



**KUVA 7. Viikoittainen liikunnan määrä**

Kysyin seuraavassa kysymyksessä vastaajan omaa mielipidettä hänen oman viikoittaisen liikuntamääränsä lisäämisen tarpeesta. Kuvassa 8 on kuvattu vastaajien mielipiteet oman liikuntamääränsä lisäämisestä.

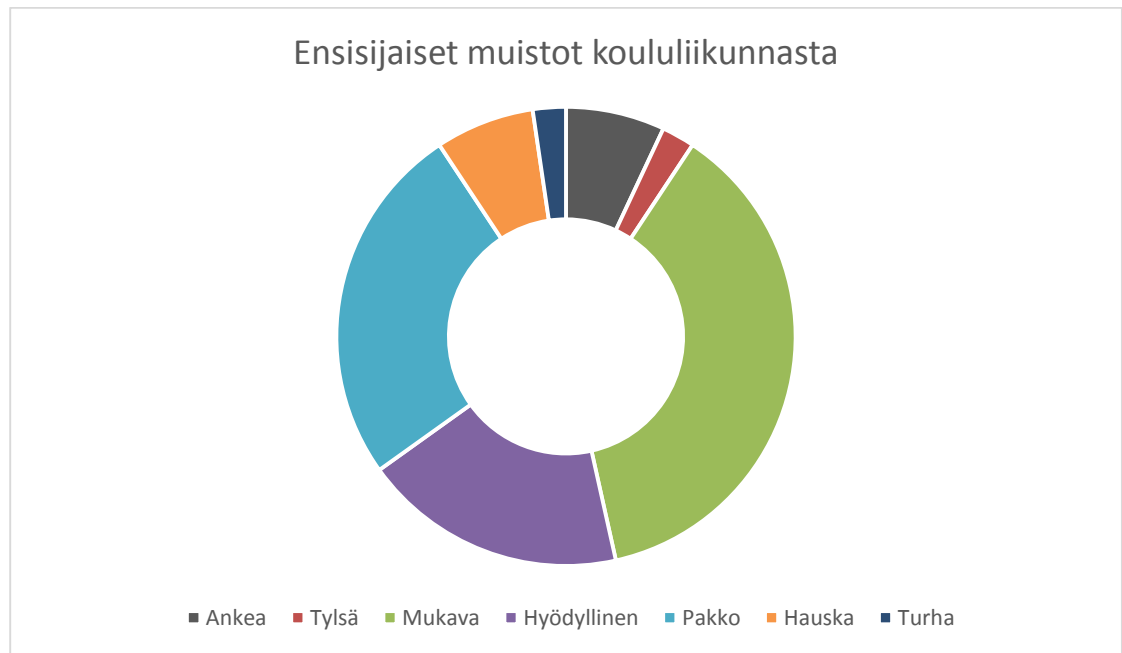


**KUVA 8. Oman liikkumisen lisäämisen tarve**

Kuusi vastanneista on sitä mieltä, ettei heidän liikkumisensa määrää tarvitse lisätä ollenkaan. Yhdeksän vastanneista sanoo liikkumisensa määrän lisäämisen tarpeen olevan vähäinen. Vastanneista 16 on sitä mieltä, että heidän liikkumisensa lisäämisen

tarve on kohtalainen. Vastanneista 12 vastasi heidän liikkumisensa lisäämisen tarpeen olvean suurehko. Liikkumisen lisäämisen tarve prosenttilukuina: ei tarvetta lisätä 13,95%, vähäinen 20,93%, kohtalainen 37,21%, suurehko 27,91%.

Kysyin, millaisiset ovat vastaajan ensisijaiset muistot tämän koululiikunnasta. Vastaaja sai valita vain yhden vaihtoehdon, vaikka useampi olisi pitänyt paikkaansa. Kuvassa 9 on kuvattu vastaajien ensisijaiset muistot koululiikunnasta yhdellä sanalla kuvattuna.



**KUVA 9. Ensisijaiset muistot koululiikunnasta yhdellä sanalla kuvattuna**

Vastanneista kolme sanoi koululiikunnan olleen ankeaa. Yksi vastasi tylsä. Mukavaksi koululiikuntaa kuvaili 16 vastanneista. Kahdeksan mukaan koululiikunta oli hyödyllistä. Sanalla pakko koululiikuntaa kuvasi 11 vastanneista. Kolme vastasi hauska. Turhaksi koululiikuntaa kuvasi yksi vastaaja. Prosenttilukuina vastaajien mielipiteet koululiikunnasta: ankea 6,98%, tylsä 2,33%, mukava 37,21%, hyödyllinen 18,6%, pakko 25,58%, hauska 6,98%, turha 2,33%.

Kyselyn seuraavassa kohdassa kysyin yksinkertaisesti liikkuuko vastaaja mielummin yksin vai porukassa. Kaikista 43:sta vastaajasta 24 liikkuu mielummin yksin ja 19 mielummin porukassa. Prosenttilukuina mielummin yksin liikkuvia on 55,81% ja mielummin porukassa liikkuvia on 44,19%. Kuvassa 10 on kuvattu mielummin yksin ja mielummin porukassa liikkuvat vastaajat.



**KUVA 10. Liikkuuko mielummin yksin vai porukassa**

Kysyin mitkä seikat lisäisivät motivaatiotasi liikkumiseen. Tähän kysymykseen sai valita useamman, kuin yhden vaihtoehdon. Suurin osa vastaajista valitsikin monta vaihtoehtoa, jotka mielestään lisäisivät motivaatiota liikkumiselleen. Kuvassa 11 on kuvattu kaikki vastaajien valitsemat vaihtoedot.

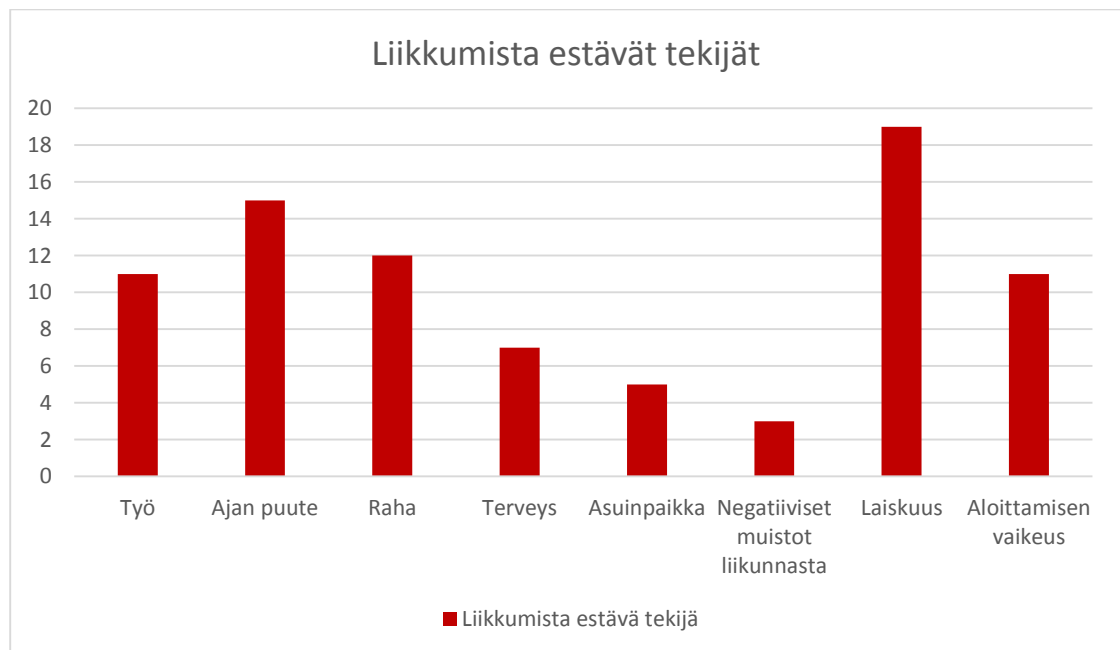


**KUVA 11. Liikkumismotivaatiota lisäävät tekijät**

Liikkumismotivaatiota lisääviksi tekijöiksi vastaajat valitsivat annetuista vaihtoehdoista seuraavanlaisesti. Kolme valitsi liikuntatapahtumat. Vastaajista 15

valitsi kaverit. Kolme valitsi uusi laji. Yhdeksän valitsi personal trainer –vaihtoehdon. Enemmän aikaa liikunnan harrastamiselle vastasi 21 kaikista 43:sta vastaajasta. Palkinnon perässä liikkumaan motivoituisi yksi vastaaja. Terveystilan muuttuessa yhdeksän vastaajista motivoituisi liikkumaan enemmän. Innostavan vetäjän mukana liikkumaan motivoituisi vastaajista 15. Yhdeksän vastaajaa motivoituisi liikkumaan enemmän edullisemmän liikuntatarjonnan avulla. Kahdeksan vastaajaa motivoituisi liikkumaan enemmän, jos matka ei olisi niin pitkä. Samanhenkisen liikuntaryhmän kautta 17 vastaajaa motivoituisi liikkumaan enemmän. Prosenttilukuina liikkumismotivaatiota lisäävät tekijät: liikuntatapahtumat 6,98%, kaverit 34,88%, uusi laji 6,98%, personal trainer 20,93%, enemmän aikaa 48,84%, palkinto 2,33%, terveystilan muutos 20,93%, innostava vetäjä 34,88%, edullisemmat liikuntatarjonnat 20,93%, lyhyt matka 18,6%, 39,53%.

Seuraavassa kysymyksessä tiedustelin, mitkä ovat niitä seikkoja jotka estävät vastaajaa liikkumasta enemmän. Tähän kysymykseen sai valita useamman, kuin yhden vaihtoehdon. Suurin osa valitsikin monta annetuista vaihtoehdoista. Kuvassa 12 on kuvattuna vastanneiden liikkumista estävät tekijät. Vastausvaihtoehtoina oli alla olevien lisäksi myös ”ei löydy mieleistä lajia” ja ”ei löydy sopivaa ryhmää”, mutta koska kumpikaan vaihtoehto ei tullut valituksi kertaakaan, jätin ne kuvasta pois.



**KUVA 12. Liikkumista estävät tekijät**

Vastaajista 11 valitsi työn olevan esteenä liikkumisensa lisäämiselle. Ajan puutetta syytti 15 vastaajaa. Rahan puutteen valitsi 12 vastaajaa. Terveysten valitsi vastaajista seitsemän. Asuinpaikka oli valittuna viiden vastaajan lomakkeissa. Kolme valitsi negatiiviset muistot liikunnasta estäväksi tekijäksi. Laiskuuteen vetosi 19 vastaajaa. Aloittamisen vaikeus löytyi 11 vastaajan vastauksista. Liikkumista estävät tekijät prosenttilukuina: työ 25,58%, ajan puute 34,88%, raha 27,91%, terveys 16,28%, asuinpaikka 11,63%, negatiiviset muistot liikunnasta 6,98%, laiskuus 44,19%, aloittamisen vaikeus 25,58%.

Viimeisenä kysymyksenä kyselylomakkeessa oli avoin kysymys: ”Mitä Mikkelissä tulisi liikunnan edistämiseksi ensisijaisesti kehittää?” Tähän kysymykseen vastasi vain neljä kaikista 43:sta vastaajasta, eli 9,3%. Alla kaikki vastaukset sanasta sanaan:

- Juuri vastaavia vapaita lajien esittelyjä mitä teillä on. En mielelläni maksa mahdollisia vieraan lajin kokeilusta.
- Seurayhteistyötä.
- Ei tarvetta. Mikkelissä kaikki OK.
- Pääsyä Paukkulan Kinesis-saliin. Yhteinen liikuntaesite kaikille paikallisille, mihin jokainen voi osallistua niin maksulliset kuin maksuttomat.

## 6 PÄÄTELMÄT

Tutkimuksessani sain selville mitkä tekijät mahdollisesti lisäävät liikkumismotivaatiota ja mitkä tekijät estävät ihmisiä liikkumasta. Lähes kaksi kolmasosaa kyselyyn vastanneista tiedostaa oman liikkumisensa olevan liian vähäistä, mutta erinäiset tekijät estävät heitä kohentamasta tilannetta. Tutkimukseni mukaan suurimpia haasteita liikkumaan motivoitumiselle ovat laiskuus, rahan puute, ajan vähyys, aloittamisen vaikeus ja työn aiheuttamat kiireet ja stressi. Kyselyyn vastasi vain 43 henkilöä, joista suurin oli Mikkelissä asuvia keski-ikäisiä naisia, joten tutkimuksen tuloksia ei kannata pitää yleispätevinä kaikkiin ihmisryhmiin.

Nykyaikana ihmisten vapaa-ajasta kilpailee niin moni asia liikunnan lisäksi, että helpomman, rasitusvapaamman vapaa-ajan vaihtoehdon valitseminen on arjen kiireen ja paineen keskellä luontevaa. Ihmiset eivät välttämättä halua kuluttaa muutamaa vapaata tuntiaan lenkillä tai salilla, kun televisio ja internet tarjoavat rentouttavan ja nopean pakokeinon todellisuudesta. Ihmisiä tulisikin kannustaa liikkumaan oma-

aloitteisesti jo lapsesta lähtien, jotta sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan kasvaisi aikuisikää kohden.

Tärkeimpiä liikuntaan motivoivia tekijöitä kyselyyn vastanneiden mukaan sen lisäksi että aikaa olisi enemmän ovat: kaverit, samanhenkisen liikuntaryhmän löytäminen sekä innostava vetäjä. Lisääjän keksiminen ei välttämättä tapahdu hetkessä. Töiden ja muiden arjen pakottavien menojen hoitaminen ajaa yleensä liikunnan edelle, mutta mikäli aikaa siunaantuisi enemmän, voisi sitä suunnata hieman myös liikunnan suuntaan.

Kavereiden mukanaolo lisääsi vastaajien mukaan liikkumismotivaatiota. Olen havainnut saman myös omalla kohdallani. Monet ihmiset uskaltavat kokeilla uusia asioita rohkeammin, kun hänellä on kaveri tai useampi mukana. Tällöin ihminen tuntee olonsa tutummaksi ja turvallisemmaksi. Kun ympäristö on viihtyisämpi, on ihmisen helpompi viipyä liikunnan parissa pidempään niin, ettei se tunnu pakkopullalta tai velvollisuudelta jonka ainut tarkoitus on parantaa kuntoa. Samanhenkinen liikuntaryhmä liittyy kavereiden mukanaoloon melko tiivisti. Mikäli uuden ryhmän jäsenistä kukaan ei ole kaverisi, etkä saa yhtään olemassaolevista kavereistasi mukaan harrastuksen pariin, yksi hyvä keino parantaa omaa motivaatiotasi on ystäväystyä ryhmän jäsenten kanssa. Mikäli he ovat samalla mielellä mukana harrastuksessa ja heidän tavoitteensa ovat ainakin suhteellisen samanlaiset omiesi kanssa, tulee heidän kanssaan liikkumisesta mielekkäämpää. Tämä puolestaan parantaa omaa motivaatiotasi. Näiden seikkojen lisäksi innostava vetäjä, joka saa ryhmän liikkumaan hyvällä mielellä, antaa rakentavaa ja positiivista palautetta hyvistä suorituksista ja kannustaa kaikkia parhaimpaansa lisäksi kyselyyn vastanneiden mukaan heidän liikkumismotivaatiotaan.

Yhdistystoiminnan haasteina ihmisten liikkumaan motivoinnissa ovat tarpeeksi suurelle joukolle mieleisen tekemisen löytäminen, tehokas ja oikeaan paikkaan suunnattu markkinointi sekä tietysti resurssit. Mielenkiintoisen ja vetävän liikuntamuodon löytäminen, jota ei paikallisille ole vielä liikaa tuputettu, voi olla hankalaa varsinkin hieman pienemmillä paikkakunnilla. Yhdistysten tulisi suorittaa rohkeasti kyselyitä aiheeseen liittyen esimerkiksi alkuvuodesta kesän tulevia tapahtumia koskien. Mitä ihmiset haluavat? Mitä he ovat valmiita maksamaan? Hyvin suoritettussa markkinoinnissa on otettava huomioon ensimmäisenä kohderyhmä. Kenelle haluan



pääasiassa tarjota tuotetta tai tapahtumaa? Mikäli markkinointi epäonnistuu, tulee kokonaisuuskin epäonnistumaan hyvin suurella todennäköisyydellä. Resurssien, niin ihmisresurssien, kuin taloudellisten resurssien puute on monien yhdistysten toiminnan esteenä. Tähän pulmaan mielestäni paras ratkaisu on toimia tarpeeksi pitkälle suunnitellulla aikataululla. Vapaaehtoisten toimijoiden valinta ja tapahtumien suunnittelu tulisi suorittaa useaa kuukautta ennen varsinaista toimintaa.

Kulttuurituottaja voi toimia monella eri alalla ja niin monien eri viitekehysten sisällä, että on mielestäni turvallista sanoa kulttuurituottajuuden tulevaisuuden ihmisten liikkumiseen motivoinnissa näyttävän valoisalta. Perinteisten tapahtumien tekemisen lisäksi tuottaja voi esimerkiksi perustaa yrityksen, jonka tarkoituksena on etsiä ihmisille heille sopivia liikuntamutoja. Tuottajalle on kaikki liikuntaan ja siihen liittyvän motivoinnin portit auki. Uskon, että näin kattavan ja monipuolisen koulutuksen omaavilla työntekijöillä on kysyntää myös monien liikuntaseurojen parissa. Aiheeseen liittyviä uusia selvittämiskohteita, jotka mielestäni kaipaavat huomiota: nuorten liikuntaan liittyvien sisäisten motiivien kasvattaminen, länsimaisen yhteiskunnan kaksinaismoraali, liikuntatapahtumien tehokas järjestäminen yhdistystoiminnan kautta.

**LÄHTEET**

- Cityliikkuja. 2014. Allergia- ja astmaliitto. WWW-dokumentti.  
<http://www.allergia.fi/ajankohtaista/cityliikkuja/>. Päivitetty 2014. Luettu 1.11.2014.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara Paula 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.
- Ikonen, Merja 2014. Tervetuloa Mikkelin seudun Allergia- ja Astmayhdistyksen sivuille! WWW-dokumentti. <http://mikkelinallergia.net/>. Päivitetty 2014. Luettu 1.11.2014.
- Jaakkola, Timo 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: Bookwell Oy.
- Jaakkola, Timo, Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.
- Kylmänen, Erkki 2014. Koululiikunnassa täys-käännös – vähemmän kilpailua, enemmän ryhmähenkä. WWW-dokumentti.  
<http://www.hs.fi/urheilu/a1411744137855/>. Päivitetty 27.9.2014. Luettu 21.11.2014.
- Lehtinen, Erno & Kuusinen, Jorma 2001. Kasvatuspsykologia. Juva: WS Bookwell Oy.
- Repo, Rille 2014. Allergian vuosisata. WWW-dokumentti.  
<http://www.allergia.fi/jarjesto/historiaa2/>. Päivitetty 2014. Luettu 1.11.2014.
- Ruohotie, Pekka 1991. Motivaatio ja työkäyttäytyminen. Hämeenlinna: Tampereen yliopiston Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitos.
- Ruohotie, Pekka 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Tikkanen, Heikki 2014. Atma ja liikunta – ohje potilaalle. WWW-dokumentti.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00975](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00975). Päivitetty 2014. Luettu 19.11.2014.

**Liikkumiskysely**

Tämä kysely suoritetaan Mikkelin ammattikorkeakoulussa kulttuurituotantoa opiskelevan Tapani Tomperin toimesta. Kysely tehdään opinnäytetyöhön liittyen ja se toteutetaan yhteistyössä Mikkelin Allergia- ja astmayhdistyksen kanssa. Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan palkintoja, eikä yhteystietoja käytetä mihinkään muuhun tarkoitukseen, kuin voittajien palkitsemiseen.

**Ympyröi oikea vaihtoehto****Ikä**

<10	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34
35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	>60

**Sukupuoli**

Mies                  Nainen

**Asuinalueesi postinumero:** \_\_\_\_\_

**Oletko mukana jonkin yhdistyksen toiminnassa? Jos olet, minkä:**

\_\_\_\_\_

**Kuinka monta kertaa harrastat liikuntaa viikossa?**

Kerran tai harvemmin    2-3 kertaa    4-5 kertaa    6-7 kertaa    Useammin kuin 7 kertaa

**Onko oman liikkumisesi lisäämisen tarve mielestäsi:**

Vähäinen                  Kohtalainen                  Suurehko                  Ei tarvetta lisätä

**Valitse yksi alla olevista sanoista kuvailemaan ensisijaisia muistoja koululiikunnasta:**

Ankea                  Tylsä                  Mukava                  Hyödyllinen                  Pakko                  Hauska                  Turha

**Liikutko mielummin:**

Yksin                  Porukassa

**Mikä lisäisi motivaatiotasi liikkumiseen? Voit valita useamman:**

Liikuntapahtumat    Kaverit    Uusi laji    Personal trainer    Enemmän aikaa    Palkinto  
 Terveydentilan muutos    Innostava vetäjä    Edullisemmat liikuntatarjonnat    Lyhyt matka  
 Samanhenkinen liikuntaryhmä

**Mitkä seikat estävät sinua liikkumasta nykyistä enemmän? Voit valita useamman:**

Työ    Ajan puute    Raha    Terveys    Asuinpaikka    Negatiiviset muistot liikunnasta    Ei löydy mieleistä lajia    Ei löydy sopivaa ryhmää    Laiskuus    Aloittamisen vaikeus

**Mitä Mikkelissä tulisi liikunnan edistämiseksi ensisijaisesti kehittää? kirjoita lyhyesti:**

**LIITE 2(1).**

**Monisivuinen liite**