

Eetu Lehtinen & Teemu Knuutinen

Korkeakoululiikunta yhteisöllisyyden osatekijänä

Yhteisöpedagogikoulutus

2019



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Teemu Knuutinen Eetu Lehtinen	Yhteisöpedagogi (AMK)	Marraskuu 2019
Opinnäytetyön nimi		25 sivua 1 liitesivu
Korkeakoululiikunta yhteisöllisyyden osatekijänä		
Toimeksiantaja		
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun liikuntapalvelut		
Ohjaaja		
Lassi Pöyry		
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, ja sen tilaajana on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun liikuntapalvelut. Tavoitteena työssä oli tutkia Mikkelin kampuksen päiväopiskelijoiden kokemuksia liikuntapalveluista ja sen yhteydestä korkeakouluyhteisöihin integroimisessa.</p> <p>Opinnäytetyöhön haastateltiin viittä (5) opintojen loppupuolella olevaa opiskelijaa. Haastattelut toteutettiin teemahaastattelulla loppukeväältä 2019. Haastateltavat olivat liikuntapalveluiden liikuntatarran omaavia. Kokemuksia kerättiin eri alojen opiskelijoilta. Haastatelta-ville kysyttiin heidän kokemuksiaan opiskelijayhteisöjen ilmapiiristä, ryhmien rooleista ja kuinka he kokevat olevansa osana eri opiskelijayhteisöjä. Tavoitteena oli myös selvittää, kokevatko opiskelijat liikuntapalveluilla olevan vaikutusta korkeakoulun yhteisöllisyyteen.</p> <p>Liikuntapalveluiden käyttäjät ovat kokeneet liikunnan mieleiseksi ja tarjonnan monipuoliseksi. Liikuntapaikoilla on koettu olevan hyvä ilmapiiri ja uusia tuttavuuksia on tullut. Haastateltavat ovat pitäneet yksilöliikunnasta kuntosalilla, mutta kiinnostusta ja käyntejä ryhmäliikuntakerroille myös ilmeni. Kaverien tuki ensimmäisille kerroille ja liikkumaan lähtemään nousi tärkeäksi seikaksi, joka madaltaa kynnystä osallistua toimintaan. Yhteiset foorumit sosiaalisessa mediassa on koettu myös kynnystä madaltavaksi asiaksi. Opiskelijoiden vapaa-ajan ryhmät ovat monesti liitoksissa korkeakouluun. Opiskeluryhmiin on syntynyt pienempiä ryhmiä, joihin on koettu kuuluvan. Kuulumista oman opiskelualan yhteisöön koettiin myöskin, vaikka oman vuosikurssin ulkopuolelta ei tuttuja ole. Kehitettäviä asioita nousi tiedottamisessa. Haastateltavat eivät olleet täysin tietoisia minkälaisia toimintoja liikuntapalvelut järjestää ja mistä tietoa saa.</p> <p>Tutkimus antaa tietoa liikuntapalveluille kävijöiden kokemuksista liikunnan ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Tutkimuksesta nousee esille kehityskohteita liikuntapalveluiden toteuttamiselle. Yhteisöllisyyden näkökulma tarjoaa lukijalle opiskelijoiden kokemuksia tunte- masta yhteisöllisyydestä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Mikkelin kampuksella.</p>		
Asiasanat		
yhteisöllisyys, ryhmät, korkeakoululiikunta		

Author (authors)	Degree	Time
Teemu Knuutinen Eetu Lehtinen	Bachelor of Humanities	November 2019
Thesis title Academic sports as part of creating sense of community		25 pages 1 appendix
Commissioned by Sport services of South-Eastern Finland of Applied Sciences		
Supervisor Lassi Pöyry		
Abstract <p>The topic of this thesis is a qualitative research commissioned by the Sports Services of South-Eastern Finland University Of Applied Sciences. The aim of the thesis was to study the experiences of Mikkeli campus students on sports services and the connection to the students' integration with higher education institutions.</p> <p>Five students at the end of their studies were interviewed for the thesis. The interviews were conducted with thematic interview from late spring 2019. The interviewed students were owners of a sporting sticker for sports services. Our goal was to gather experiences from students in different fields of study. The interviewees were asked about their experiences of the atmosphere in the student communities, the roles of the groups and how they felt to be part of the different student communities.</p> <p>The users of the sports services have mainly experienced the enjoyment of sports and felt that there has been a variety of services on offer. Sports venues have been perceived to have a good atmosphere and new acquaintances have been found. The interviewees have liked individual exercise at the gym, but interest in and visits to group exercise sessions were also evident. Friends' support for the first time became an important issue that lowers the threshold to participate. Groups in social media have also been perceived as lowering the threshold. Student leisure groups are often affiliated with the university. Smaller groups have been formed in the study groups and students have felt that they belong to these groups. Membership in the community of their own study field was also felt, even though they are not familiar with students outside their own year course. In need of improvement was found in the communication of the sports services. Interviewees were not fully aware of the types of activities organized by the sports services and where to find information.</p> <p>The study provides information on the experiences of users to sports services from the perspective of physical activity and sense of community. The study highlights areas for improvement in the implementation of sports services. The perspective of communality gives the reader experiences of the sense of community on Mikkeli campus.</p>		
Keywords sense of community, university, sport services, groups		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	YHTEISÖLLISYYS JA KORKEAKOULULIIKUNTA.....	5
2.1	Ryhmädynamiikka	5
2.2	Yhteisöllisyys	7
2.3	Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin	9
2.4	Korkeakoululiikunta.....	11
2.5	Xamkin liikuntapalvelut	12
2.6	Aiempaa tutkimustietoa	13
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	14
3.1	Tutkimuksen kohde.....	14
3.2	Tutkimuskysymykset.....	14
3.3	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä	15
3.4	Aineistonkeruuprosessi.....	15
3.5	Aineiston analyysimenetelmä	16
4	TULOKSET.....	17
4.1	Kokemuksia Xamkin liikuntapalveluista	17
4.2	Yhteisöllisyys korkeakoulussa	19
4.3	Haastateltavien omia näkökulmia liikuntapalveluista	22
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	24

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aihetta pohtiessa lähdimme ajattelemaan sitä omien kiinnostusten kohteiden kautta. Ensimmäisenä nousi kiinnostus yleisesti liikuntaa kohtaan. Aloimme pohtimaan liikuntaa ilmiönä ja sitä missä kaikkialla sitä esiintyy. Yhdessä käytyjen keskustelujen jälkeen päätimme, että haluamme opinnäytetyössä rinnastaa liikunnan ja korkeakouluopiskelijat. Olemme molemmat liikuntapalveluiden käyttäjiä ja kiinnostuneita siitä, miten ne toimivat osana korkeakouluopiskelijoiden integroitumista. Liikunta rinnastettuna opiskeluun on ajankohtainen aihe. Vuonna 2018 päivitettiin korkeakoululiikunnan suositukset, jotka aikaisemmin olivat vuodelta 2011. Suosituksissa mainitaan tavoitteeksi luoda koko korkeakouluuyhteisöön myönteistä, sallivaa, innostavaa ja korkeakouluuyhteisön osallisuutta tukevaa ilmapiiriä. (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018 2018, 4)

Tutkimuksen kohteena ovat Xamkin liikuntapalveluiden piirissä olevat opiskelijat Mikkelin kampukselta. Tutkimuksen tavoitteena on tutkia liikunta- ja harrastepalveluiden käyttämistä ja niiden merkitystä opiskelijan integroitumiseen korkeakouluuyhteisöihin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Mikkelin kampuksella.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Haastattelimme viittä Xamkin opiskelijaa Mikkelin kampukselta. Pyrimme haasteluilla selvittämään, miten he kokevat Xamkin liikuntapalvelut. Haastateltavat ovat Mikkelissä päivätoteutuksella opiskelevia opiskelijoita.

Opinnäytetyön tilaajana on Xamkin liikuntapalvelut. Xamkin liikuntapalveluista on tehty ennen tutkimuksia, jotka ovat olleet joko määrällisiä tutkimuksia niiden laadusta, tai sitten niitä on tutkittu markkinoinnin näkökulmasta.

2 YHTEISÖLLISYYS JA KORKEAKOULULIIKUNTA

2.1 Ryhmädynamiikka

Verrattuna yksilöön, on ryhmässä enemmän voimavaroja, rajoituksia, tietoa, perspektiiviä, aikaa ja energiaa. Ryhmät ovat hyviä foorumeita keskustelulle, tiedon vaihtoon, lisätä tehtävien päätösten hyväksyttävyyttä ja yhteisvastuun tuomaa turvallisuutta. Toisinaan ryhmät voivat ylireagoida jäsentensä sosiaaliin paineisiin tai yksilölliseen valtaan ja dominoivuuteen. Ylireagoidessa henkilökohtaiset tarpeet voivat tukahduttaa ryhmän kokonaispäämäärän, jonka se on toiminnalleen asettanut. Mikäli ryhmässä viihtymättömyyden ja turvattomuuden tunteet johtuvat ihmisten välisestä dynamiikasta, voidaan niitä vähentää tunnistamalla syyt ja niihin halutaan, sekä osataan vaikuttaa. Ryhmän vahvuksista ja heikkouksista riippuen se voi olla

- hämmästyttävän hyvä tai kauhistuttavan huono
- tuottava tai seisahtanut ja toimintaa hidastava
- vapauttavia tai vangitseva
- luova tai luovuutta rajoittava.

Parhaimmillaan ryhmän tavoitteisiin on helppo motivoitua ja ne ovat lojaaleja ja luotettavia, kun ryhmässä voi kokea pätevyyttä, turvallisuutta innostusta. (Veikko 2005, 191–192.)

Ryhmät voidaan Penningtonin (2005) mukaan jakaa virallisiin ja epävirallisiin. Virallisen ryhmän tarkoitus on edistää tai saavuttaa ryhmän asettamaa yhteistä päämäärää. Epäviralliset ryhmät koostuvat yksilöistä, joita yhdistää sama mielenkiinnon kohde. Jäsenet ovat ryhmässä henkilökohtaisten tarpeiden tyydyttämiseksi. Epäviralliseen ryhmään liittyessä tärkeimpiä syitä ovat turvallisuus, itsetunnon kohentuminen, tiedon saaminen ja sen jakaminen, sosiaalisten tarpeiden tyydytys sekä tavoitteiden edistäminen ja saavuttaminen. Yksilön itsetunto voi kasvaa ryhmään liittymisen seurauksena, kun yksilö huomaa saavansa uutta tietoa tai havaitsee ennakoepäilyksensä olevankin yhteistä melkein kaikille ryhmän jäsenille. Tästä jäsen saa tunteen, ettei ole yksin ja näin turvallisuuden tunne lisääntyy. Sosiaalinen vuorovaikutus saa aikaan mielihyvän tunnetta, sekä merkityksellisten ihmissuhteiden ilmaantumisen edistää mielenterveyttä. (Pennington, 2005, 9–15.)

Pienryhmiin, jotka pidemmän aikaa toimivat, kehittyy epävirallinen roolijärjestys. Roolijärjestys voi vahvastikin vaikuttaa ryhmään riippumatta siitä, mitkä

ovat kirjoitetut roolit ja tehtävät ryhmässä. Persoonalliset roolit on jaettu Veikon (2005) mukaan niin että jäsen joko haluaa olla näkyvä ja vaikuttaa, tai olla hiljainen ja huomaamaton, tai sen on vaikea tuntee osallistumista, jos hän kokee, ettei hänestä pidetä tai arvosteta. Joissain ryhmissä jäsenet kaipaavat tarkkoja ohjeita ja sopimuksia työnjaosta, että he osaisivat tehdä sen, mikä heidän kuuluu tehdä. Normien ja roolien avulla sovitaan, kuinka ryhmänä ja ryhmässä toimitaan. Ryhmän toimivuutta voivat rasittaa syyt ihmisten välisistä konflikteista, jotka kuluttavat voimia, aikaa ja vähentävät viihtymistä ryhmässä. (Veikko 2005, 192–195.)

2.2 Yhteisöllisyys

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) (2013, 88) mukaan korkeakouluopiskelijoista vajaa kolmannes kokee, ettei kuulu yhteenkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Ryhmiksi luettiin esimerkiksi vuosikurssit, opinnäytetyöryhmät, laitokset ja ainejärjestöt.

Opiskeluvaiheessa nuori aikuinen irtautuu tutuista ympäristöistään ja samalla aikaisemmat sosiaaliset ympäristöt voivat murentua tai jäädä paitsioon. Usea korkeakouluopiskelija, kokee ettei kuulu mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Hyvän opiskelija ilmapiirin vaikutus on merkittävä opiskelijan hyvinvoinnin kannalta. Hyvän yhteishengen omaava opiskelijaryhmä aktivoi toisiaan ja ylläpitää innostusta osallistua erilaisiin aktiiviteetteihin sekä tapahtumiin. Korkeakoululiikunnanpalvelut ja harrasteryhmät voivat olla hyvä keino tutustuttaa opiskelijoita toisiinsa. Liikunnan harrastamisen pysyvyyttä voi olla haastavaa kontrolloida radikaalin elämän muutoksen myötä. Opiskeluajasta johtuva tauko liikunnan harrastamisesta nostaa kynnystä jatkaa harrastamista sekä voi altistaa elintapojen muutokseen. (Ansala 2011, 18; Pantzar 2013, 15, 55.)

Hyvän opiskeluilmapiirin luominen ja omaan ryhmään sitouttaminen saa aikaan taloudellisen edun korkeakoululle lisäksi, myös sosiaalista hyvinvointia opiskelijalle. Opiskeluympäristön rakentaminen opiskelijalle mielekkääksi tukee hyvinvointia esimerkiksi opiskeluolosuhteiden, taukotilojen, erilaisten yhteisöjen ja oppilaitoksen sisäisten toimijoiden keskinäisen vuorovaikutuksen ja

opiskeluilmapiirin kautta. Myöskin opiskelijoiden vertaistuki on yhteydessä opiskelujen sujumiseen. (Pantzar 2013.)

Vuonna 2013 tehdyn arvion mukaan Mikkelin ammattikorkeakoulun (nykyisin Xamk) opiskelijoiden hyvinvointi on rakentunut vahvasti yhteisöllisyyden vaaraan. Jokaisen yhteisön jäsenen kokemus kuulumisesta osaksi Mikkelin ammattikorkeakoulua ja sen pieniyhteisöjä, luo ympärilleen hyvinvointia. Viihtyisät opiskelu- ja liikuntatilat, sekä harrastusmahdollisuudet koetaan hyvinvointia lisäävinä tekijöinä. Opiskeluryhmiä kehittävät pedagogiset toimenpiteet ja korkeakoulun ylläpitämät vapaa-ajan toimintaryhmät ovat tärkeä tuki opiskelijalle elämän yhdessä nivelvaiheessa. Yhteinen toiminta rakentaa yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhdessä tehty ryhmätoiminta rakentaa yksilön hyvinvointia osana yhteisöä. (Pantzar 2013.)

Mikkelin ammattikorkeakoulussa on pyritty tukemaan opiskelijaryhmien tarpeita vapaa-ajantoiminnan järjestämiseen esimerkiksi ryhmien omien liikuntasalivuorojen muodossa. Ryhmän kehittymiseen liittyviä ilmiöitä, kuten ryhmän jäsenten välistä kuohuntaa ja siitä seuraavaa yhteisten pelisääntöjen sopimista on nähtävissä myös aktiivisesti toimivissa vapaa-ajan ryhmissä. Haasteena tällaisissa vapaa-ajan ryhmissä on ryhmän rakentuminen, jotta jokainen jäsen kiinnittyisi ryhmään pidemmäksi aikaa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäämisen ryhmän sisällä voi edesauttaa kiinnittymistä ryhmään. Vuorovaikutusta voi edesauttaa esimerkiksi verkkopohjaisilla tiedotus- ja keskustelualueilla. On ristiriitaista mieltä, onko jokaisen vapaa-ajan ryhmän tarkoitus olla tiivis ja pitkäaikainen. Ryhmän jäsenillä on erilaisia tarpeita, kuten joku voi tulla ryhmän vuorolle tekemään ryhmän pääasiallisen tarkoituksen mukaista toimintaa, kun taas toisella voi olla motiivina olla vuorovaikutuksessa samanhenkisten ihmisten seurassa. (Pantzar 2013.)

”Korkeakoululiikunnan palvelut ja erilaiset harrasteryhmät voivat myös parhaimmillaan tutustuttaa eri koulutusohjelmien opiskelijoita toisiinsa, luoda laajempaa yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta eri alojen opiskelijoiden välille.” (Pantzar, 2013).

Opiskelija voi kokea, ettei oma opiskeluryhmä tarjoa mielekästä viiteryhmää, niin jokin vapaa-ajan ryhmä voi luoda sen tarvittavan ja tärkeän linkin opiskeluyhteisöön. Se voi olla opiskelijan hyvinvoinnin kannalta merkittävää. Turvallinen opiskeluryhmä ja yhteisöllinen korkeakoulu antaa opiskelijalle omakohtaisen kokemuksen hyvinvoinnista huolehtimiseen myös työelämän yhteisöjä ajatellen. (Pantzar, 2013.)

2.3 Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin

Liikunnan minimimäärä aikuisilla UKK-instituutin mukaan tulisi olla viikossa useana kertana reipasta liikuntaa yhteensä 2,5 tuntia tai rasittavaa liikuntaa tunti ja 15 minuuttia. UKK-instituutti suosittelee harjoitettavaksi lihaskuntoa koventavaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Liikuntatutkijat korostavat liikuntaan tukemista erityisesti elämän eri siirtymä- ja muutosvaiheissa, kuten koulun aloittamisen alkuvaiheessa. (Vanttaja ym. 2017, 15–16.)

Yhteiskunnallisissa ja liikuntapoliittisissa keskusteluissa sekä liikunta-alan tutkimuksissa on kannettu viime vuosikymmeninä huolta ihmisten liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Sen on katsottu koskevan kaikkia elämän vaiheita, mutta tutkimuksissa on pidetty 18-35 ikävuosia ”vaaran vuosina.” Nuorena aikuisena tapahtuu monia elämänmuutoksia, jotka voivat vaikuttaa liikunnan harrastamiseen. Vanttaja ym. (2017) ovat tutkineet vuonna 2003 kouluikäisten liikunta-aktiivisuutta ja kymmenen vuotta myöhemmin tutkittujen ollessa nuoria aikuisia (18-29 vuotiaita). Tutkimuksessa vähän liikkuvien määrä on pysytellyt jokseenkin samana, mutta aktiivisten yli neljä kertaa viikossa liikkuvien määrä oli pienentynyt. Kokonaisuudessaan kohderyhmän liikunta-aktiivisuus oli heikentynyt teini-ikästä aikuisikään tultaessa. (Vanttaja ym. 2017, 36–38.)

Liikuntakiinnostusta merkittävimmin herättäneet ja ylläpitäneet tekijät Vanttaja ym. (2017) mukaan vuonna 2013 nuorilla aikuisilla oli ystävät, urheiluseurat ja omat vanhemmat. Näistä merkittävin tekijä oli ystävät, mikä ei ole yllättävä tulos. Identiteetti nuoruusiällä pitkälti rakentuu ryhmässä toimimisen kautta ja it-

seään muihin saman ikäisiin vertaamalla. Liikunnan on katsottu antavan mahdollisuuksia luoda ja ylläpitää ystävyys- ja kaverisuhteita sekä antaa kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta omaan liikuntaryhmäänsä. (Vanttaja ym. 2017, 43–44.)

Liikunta antaa ihmiselle mielihyvää, virkistystä, voimistumista ja rentouttaa suorituksen aikana, sekä sen jälkeen muutamaksi tunniksi. Liikunnan kautta saaduilla elämyksillä on paljon eroja eri yksilöiden välillä. Sitä kautta, kun hyviä kokemuksia liikunnasta ilmenee, voimistuu myös myönteinen asenne liikuntaa kohtaan. Näin ollen liikunnan halu ja liikuntamotivaatio lisääntyy. (Nupponen 2011, 43.)

On tutkittu yhdestä liikuntakerrasta saatujen hyvinvointielämyksien aikaansaannoksista ihmisen kehossa. Niitä saadaan liikunnan aikana ja heti sen jälkeen, jolloin kyseessä on lyhytkestoisten tunteiden heräämisestä. Ihminen saa liikunnan kautta positiivisia tunteita ja tuntee ne hyvänä mielenä, ilona, rentoutumisena tai energisyyden viriämisenä. Negatiivisia tunteita voi kokea kyllästyksenä tai ärtyvyytenä. Liikuntakerrasta saatuihin elämyksiin ja mielialaan vaikuttavat osallistujan odotukset, liikkujan ominaisuuksista kuten kunnosta ja harjaantuneisuudesta, liikuntasuorituksesta kuten kestosta ja liikuntalajista, seurasta, ympäristöstä, liikunnan tarkoituksesta ja muista samanaikaisista tekijöistä. (Nupponen 2011, 44–45.)

Vaikka monissa tutkimuksissa on lähdetty liikkeelle siitä, että liikunnasta saadut vaikutukset ovat positiivisia, näin ei kuitenkaan aina ole. Esimerkiksi pakkoliikunta koulussa tai varusmiespalvelun aikana kohentaa fyysistä kuntoa, mutta se voidaan kokea hyvin kielteisesti. Ojanen & Liukkonen (2017) luokittelevat liikuntakokemukset kuuteen eri näkökulmaan vaikutusten kannalta.

1. Yksittäinen liikuntakerta tuottaa hetkellisesti joko mielihyvää tai mielipahaa.
2. Toistuvat liikuntakerrat tuottavat lyhytkestoisia mielihyvän tai mielipahan kokemuksia. Mielipaha voi muuttua neutraaliksi tai myönteiseksi,

jos liikuntatilanteita tunnetaan myönteisinä. Toistuvat myönteiset kokemukset voivat myös heikentyä tai vahvistua. Huonoimmillaan mielipaha lisääntyy sitä enemmän, mitä enemmän on liikuntaa.

3. Toistuvat liikuntakerrat vaikuttavat pitkäaikaisesti hyvinvointiin parantamalla tai heikentämällä sitä.

Liikunnan on todettu vaikuttavan mielialaan positiivisesti useissa eri tutkimuksissa. Fyysinen aktiivisuus on ollut yhteydessä useisiin sosiaalisiin, psykologisiin ja kognitiivisiin terveysindikaattoreihin. Korkeammalla fyysisellä intensiteetillä on voimakkaampi yhteys indikaattoreihin, mutta psykologiselle hyvinvoinnille hyödyllistä on myös kevyt liikunta. Liikunnallinen passiivisuus ja erityisesti ruutu-aika on eri tutkimusten mukaan yhteydessä alhaiseen psyykkiseen hyvinvointiin. (Liukkonen & Ojanen 2017, 220–222.)

2.4 Korkeakoululiikunta

Korkeakoululiikunnan asema on vuosien varrella vahvistunut ja vakiinnuttanut paikkansa niin korkeakouluissa kuin valtiohallinnossakin. Korkeakoululiikunta ja sen kehittämiseen panostaminen näkyy enenemissä määrin korkeakoulujen strategioissa sekä myös valtionliikunta hallinto on ottanut korkealiikunnan tärkeänä asiana ja antanut tukea sille. Voidaan olettaa, että korkeakoululiikunnan huomioiminen strategioissa johtaisi erilaisten liikuntapalveluiden parantumiseen sekä monipuolistumiseen. Erilaiset tulokset kertovat, että liikuntapalveluiden kehittyminen on suorassa yhteydessä opiskelijan motivaatioon liikkua ja harrastaa liikuntaa. (Opiskelijoiden liikuntaliitto ry 2014, 1).

Vuonna 2011 julkaistiin ensimmäiset korkeakoululiikunnan suositukset, suositusten tarkoituksena oli tukea korkeakoulujen liikuntapalveluita sekä antaa niiden kehittämiseen mahdollisimman selkeä suunta. Vaikkakin vuoden 2011 korkeakoululiikunnan suositukset ovat kestäneet hyvin aikaa niihin on muutama vuoden sisään tehty päivityksiä sekä tarkennuksia. (Ansala 2018, 9).

Korkeakoululiikuntaan tehdyt suositukset: Fyysisen aktiivisuuden edistäminen korkeakoulun strategioissa, liikuntapalveluiden rahoitus, liikuntapalveluiden

henkilöresurssit, liikuntatilat, palautejärjestelmä, liikuntatarjonta, aktivointi, liikuntapalveluiden käyttö sekä uusina suosituksina on päivittäisen istumisen vähentäminen sekä korkeakouluympäristöjen liikunnallistaminen. Korkeakoululiikuntaa tuetaan erilaisilla poliittisilla suosituksilla, joihin sisältyy mm. valtionhallinnon tuki, YTHS:n laajentuminen kaikkien korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuolloksi, opetus- ja kulttuuriministeriön hanketuet, korkeakouluopiskelijoiden fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen seurantajärjestelmä sekä Liikkuva koulu- ohjelma. (Ansala 2018, 5.)

Korkeakoululiikunnan visio vuodella 2025 toivoo korkeakouluympäristöjen ja sen toimintakulttuurin tukevan korkeakoulu yhteisöjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitoa ja edistämistä Suomen kaikissa korkeakouluissa. Kaikissa korkeakouluissa tulisi olla hyvät liikuntapalvelut, jotka tukevat erilaisia käyttäjäryhmiä ja edistävät terveyttä sekä hyvinvointia. Korkeakoululiikunnan kehittäminen ja nostattaminen vaatii korkeakoulujen työpanoksen lisäksi muun yhteiskunnan tukea. (Ansala 2018, 3, 15.)

2.5 Xamkin liikuntapalvelut

Mikkelin kampuksella on noin 3900 opiskelijaa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu tarjoaa erilaisia liikunta- ja harrastepalveluita ja ne ovat opiskelijoiden käytössä. Liikuntaa voi harrastaa omatoimisesti taikka ohjatusti. Liikuntapalveluihin kuuluu Mikkelin kampuksella kaksi liikuntasalia, kuntosali, urheilukenttä, pingispöytä, 5- väyläinen frisbeegolfrata sekä keilahalli. Opiskelijat pääsevät käyttämään liikuntapalveluita liikuntatarralla sekä näkevät liikuntakalenterista erilaisia liikunta mahdollisuuksia. (Xamk 2019b)

Liikuntapalveluiden osana toimii harrastetutorointi. Harrastetutoroinnin tavoitteisiin kuuluu opiskelijoiden integroiminen uuteen ympäristöön ja opiskeluihin sekä tarjota vaihtoehtoja opiskeluelämään. Harrastetutorointiin mukaan lähtemisen kautta voi luoda itselleen mahdollisuuden löytää uusia kavereita ja saada yhteisöllisen ryhmän, johon kuulua. Harrastetutor toiminnassa on noin 10 henkilöä mukana Xamkin Mikkelin kampuksen opiskelijoista. (Kähkönen 2019.)

Xamkin liikuntapalveluiden käyttöä mahdollistaa liikuntatarran hankkiminen opiskelijakorttiin. Liikuntatarralla pääsee muun muassa ryhmäliikunta- sekä palloiluvuoroille ja käyttämään kampuksella sijaitsevaa kuntosalia. Liikuntatarran ostaneita opiskelijoita on noin 500. Maksuttomia liikuntapalveluiden ylläpitämiä palveluita ovat koulun liikuntasali, johon voi varata vuoroja, erilaiset tapahtumat esimerkiksi Mikkelin kaupungin kanssa yhteistyössä järjestetty LiHapro sekä erilaiset lajikokeilut. (Kähkönen 2019.)

Liikuntapalvelut käyttävät tiedottamiseen opiskelijoiden intranettiä, sähköpostitiedotteita, sosiaalista mediaa sekä kampuksen infotauluja. Xamkin liikuntapalveluiden tavoitteina on tarjota vastapainoa opiskelulle, mielekästä vapaa-ajan viettoa sekä tukea yleistä hyvinvointia. Xamkin liikuntapalvelut tarjoavat vaihtoehtoisia tapoja viettää aikaa niin isommassa ryhmässä kuin yksinäänkin. (Kähkönen 2019.)

2.6 Aiempaa tutkimustietoa

Aikaisemmin Mikkelin kampuksen ollessa osa Mikkelin ammattikorkeakoulua, on tehty määrällinen tutkimus opiskelijoiden liikuntatottumuksista, sekä kokemuksista liikuntapalveluista. Tutkimuksen on tehnyt yhteisöpedagogi Mirka Jussila ja se on julkaistu 2016. Sen lisäksi restonomiopiskelijat Kalle Kuukka ja Jari-Pekka Sigvart ovat julkaisseet 2018 määrällisen tutkimuksen, jossa on tutkittu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Mikkelin kampuksen liikunta- ja harrastepalveluiden saavutettavuutta ja sen laadun parantamismahdollisuuksia.

Jussilan tutkimuksessa nousi esiin opiskelijoiden liikuntatottumuksia ja kokemuksia Xamkin liikuntapalveluista. Tuloksista ilmenee, että opiskelijoiden käyttämä aika liikuntaharrastuksiin on viikossa keskimäärin 3-4 tuntia ja yleisin tapa (88,7 % vastaajista) harrastaa liikuntaa on yksin omatoimisesti. Liikuntamotivaatioon eniten vaikuttavia tekijöitä on ollut mielialan parantuminen, fyysisen kunnon ylläpitäminen ja stressin lieventäminen. Vastaajista 82,7 % koki kuntosalin olevan vähintään tärkeä osa liikuntapalveluiden tarjontaa. Noin joka

toinen vastaaja on kokenut myös ohjatun ryhmäliikunnan, ja palloiluvuorot tärkeäksi. (Jussila 2016, 20–31.)

Saavutettavuutta mittaavassa tutkimuksessa meidän työhön merkityksellisenä osana on liikuntapalveluiden tiedon saannin mittaaminen. Student on ollut Facebookin ohella toivotuin kanava jakaa tietoa palveluista. Tuloksista ilmenee myös kavereiden rooli tiedon saannissa. Noin joka toinen on saanut tietoa kavereiden kautta. Tutkimuksen johtopäätöksissä mainitaan opiskelijoiden mielestä liikunta- ja harrastepalveluiden suurimmaksi puutteeksi informaation ja markkinoinnin laadun. Tutkimuksen mukaan kiinnostusta liikuntapalveluille olisi enemmänkin, jos olisi tietoa niiden olemassa olosta. (Kuukka & Sigvart 2018, 29–33, 35–40).

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimuksen kohde

Tutkimuksen kohteena on Kaakkois-Suomen korkeakoulun Mikkelin kampuksen opiskelijat. Kohteena on päivätoteutuksena opiskelevia opiskelijoita, jotka viettävät aikaa kampuksella ja sen ympäristössä sekä käyttävät liikunta- ja harrastepalveluita. Haastateltavana oli viisi opintojen loppuvaiheessa ja eri aloilta olevia opiskelijoita.

3.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössä selvitetään, miten Mikkelin kampuksen opiskelijat käyttävät liikunta- ja harrastepalveluita ja millaisina he kokevat ne. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä haetaan vastauksia sille, miten kukakin opiskelija käyttää liikunta- ja harrastepalveluita ja millaisia kokemuksia heillä on niiden käytöstä. Opinnäytetyön toisessa tutkimuskysymyksessä pureudutaan siihen, millainen vaikutus liikunta- ja harrastepalveluilla mahdollisesti on erilaisiin korkeakoulu-yhteisöihin sisälle pääsemisessä, ja millä tavoin liikunta- ja harrastepalvelut tukevat yhteisöllisyyttä sekä eri yhteisöjen jäsenten välistä tutustumista.

1. Millaisia kokemuksia Mikkelin kampuksen opiskelijoilla on Xamkin liikunta ja harrastepalveluista?

2. Kuinka merkityksellisenä opiskelijat kokevat liikunta- ja harrastepalvelut korkeakouluyhteisöön integroitumisessa?

3.3 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Opinnäytetyössä käytämme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta. Pyrimme kartoittamaan haastateltavien eli opiskelijoiden omia kokemuksia sekä näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä. Tarkoituksena on myös selvittää, millainen merkitys tutkittavalla ilmiöllä heille on. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskiössä on aina, mitä merkityksiä tutkitaan sekä tarkoituksena on saada selkeitä kuvauksia siitä, miten ilmiö esiintyy tutkittavan elämässä (Vilkkä 2015).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tekemään havaintoja, joilla pystytään kuvaamaan tutkittava ilmiö mahdollisimman hyvin. Tutkimuksen pyrkimyksenä on ilmiön kokonaisvaltainen syvä ymmärtäminen. (Kananen 2014, 18.)

Opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmänä käytimme teemahaastattelua. Teemahaastattelujen avulla pyrimme saamaan opiskelijoiden omakohtaiset kokemukset liikunta- ja harrastepalveluista nousemaan esiin. Haastattelujen avulla pyrimme saamaan erilaisia mielipiteitä liikunta- ja harrastepalveluiden vaikutuksesta. Teemahaastattelut luovat tilaa vapaamuotoisempaan keskusteluun, jolloin haastateltavilta voi nousta erilaisia näkökulmia eri aihealueista. Pyrkimyksenä meillä oli, että haastattelutilanteet olivat avoimia sekä mukavia vuorovaikutukseltaan.

Teemahaastatteluissa tutkittavan ilmiö tulee käsitellyksi erilaisten siihen liittyvien teemojen kautta. Teemahaastattelujen ajatuksena on, että ilmiöstä nousevat eri teemat tulisivat haastattelun avulla käsitellyksi. (Vilkkä 2015, 30.)

3.4 Aineistonkeruuprosessi

Kun Syksyllä 2018 pohdimme opinnäytetyömme aiheita ja päätimme yhdistää siihen omia kiinnostuksen kohteitamme, keskustelimme myös opinnäytetyömme tilaajan kanssa, mitä he toivoisivat työltämme, kun esittelimme aiheita. Yhdessä tilaajan kanssa päätimme heidän tarpeiden mukaisesti haastella muutamia opiskelijoita, jotka omaavat liikuntatarran sekä käyttävät

Xamkin Mikkelin kampuksen liikuntapalveluita. Aineistoon halusimme opiskelijoita eri aloilta sekä sellaisia opiskelijoita, jotka ovat opintojensa loppusuoralla ja joilla on kokemusta liikuntapalveluista. Aineiston ja haastateltavien saannin pohdimme olevan jokseenkin haasteellista, jolleivät haastateltavat siitä jotain hyödy. Tilaajan mielestä sopivana palkkiona haastattelulle olisi maksuton liikuntatarra lukukaudeksi.

Päätimme ryhtyä tekemään haastatteluja keväällä 2019. Yhdessä tilaajan kanssa lähetimme kutsuja sähköpostitse liikuntatarroja omistaville opiskelijoille, sähköpostissa esittelimme opinnäytetyön aihetta. Muutamia päiviä kului aikaa ennen kuin vastauksia alkoi kuulua opiskelijoilta. Noin 2 viikkoa odotimme, kunnes aloimme valita haasteltavia kutsuun vastanneista opiskelijoista. Saimme kutsuun vastanneiden joukosta valituksi 5 opiskelijaa, jotka olivat jokseenkin eri aloilta sekä opintojensa loppuvaiheessa.

Arvelimme haastattelujen kestävän noin 20-30 minuuttia. Haastattelujen pituudet vaihtelivat 20-40 minuutin välillä ja litteroitua aineistoa saimme niistä 38 sivua. Pohdimme haastattelurunkoon kysymyksiä pitkään ja mielestämme kysymme niillä kaikkea oleellista. Mielestämme saimme kysymykset hyvin jaetua opinnäytetyömme aiheen mukaisesti teemoittain.

3.5 Aineiston analyysimenetelmä

Opinnäytetyössä teemahaastattelut toteutimme nauhureita apuna käyttäen. Haastattelujen jälkeen litteroimme haastattelut tarkasti sekä pyrimme poistamaan mahdolliset epäoleelliset nousseet aihealueet pois. Pyrimme haastatteluista löytämään vain ne teemat, jotka vastaavat tutkimuskysymysten ongelmiin. Vallin ja Aaltolan (2015) mukaan on tärkeää löytää teemallinen kokonaisrakenne.

4 TULOKSET

4.1 Kokemuksia Xamkin liikuntapalveluista

Mikkelin kampuksen liikuntapalvelut tarjoavat monipuolista liikuntaa niin yksilö- kuin ryhmätasolla. Koulun sisäisessä intranetissä Studentissa on saatavilla tietoa liikuntakalenterin muodossa. Kampuksen alueella toimiva kuntosali nousee ryhmäliikuntojen ohella päällimmäisenä esiin.

H1: No aika monipuolista loppupeleissä. Se mitä siinä liikuntakalenterissa on. Joskus me lähettiin johonki ihan venyttelykerhoon kokeilee ihan läpällä. Kuntosali on hyvä, hyvin toimii. Monipuoliset lajivalikoimat.

H3: Tällä hetkellä mä en tiedä esimerkiksi, että mitä palveluita sillä saa kun kuntosalin ja noi muutamat ryhmät, koska mä en oo katonu. Mutta osallistuminen ryhmäliikuntatunteihin ja sali. Kai.

Haastateltavat erittelivät syitä miksi ja miten usein käyttävät liikuntapalveluita ja mitä liikuntapalveluita he käyttävät eniten. Haastateltavilta nousi erilaisia tarpeita liikuntapalveluiden käytölle, ja yhtenä yhteisenä liikuntapalvelun muotona nousi kampuksella sijaitseva kuntosali. Osa haastateltavista tavoitteli tuttua mukavaa liikuntamuotoa sekä hyvää oloa, osa haastateltavista hakeutui ryhmään, jonka kautta saada motivaatioita liikkumiselle.

H1: Ihan viikottain, yleisimmin kuntosalilla. — Enimmäkseen yksin, mut sit jos kaverit innostuu niin lähetää porukal.

H4: No se on enemmänkin ton psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, kun muuten mä vaan köhnötän kotona ja teen koulutehtäviä. Ettei oo aina vaan siellä neljän seinän sisällä koulutehtäviä.

H5: No mä oon maksanu sen liikuntatarran niin pitäähän sitä rahalle vastinetta tietysti niinkun ton kuntosalin muodossa. Ja sit toi

on just se että hyvä porukka pelaamassa, että se on lähinnä syy noihin tai tohon koulun salin käyttöön.

Ensimmäisillä kerroilla liikuntapaikoille meneminen ja toimintoihin osallistuminen on osittain koettu jännittäväksi. Jännitystä lieventämään on haettu tukea muun muassa luokkakaverilta.

H1: No tota niin, voi olla että ehkä vähän vierasti aluksi tottakai. Uusia tyyppejä ja mutta kyllä se sitten ajan myötä alkoi tuntumaan mukavalta ja luontevalta. — Kyllä se kuuluu asiaan tietyllä tavalla että pitää olla vaan rohkea ja itsestä se on kiinni loppupeleissä että uskaltaako vai ei.

H4: Kyllä mä varmaan joku puolitoista kuukautta pohdin sitä asiaa. Et en mä uskalla mennä kun siellä on vaan jotain semmosia hirmu sali.. semmosii jolla on rasvaa 0 prosenttia ja treenaa 24/7 että en mä uskalla mennä sinne yksin töhöilemään. — -- (Ensimmäisellä kerralla) Mä olin ihan hukassa. Mutta onneksi meidän luokan Mika (Nimi muutettu) tuli siihen auttamaan. Se tuli siihen vähän neuvomaan että mitä liikkeitä kannattaa missäkin tehdä, se oli aluks vähän semmonen mun personal trainer että se katto osaaks mä tehdä ne liikkeet oikein.

Aloittamista helpottamaan koettiin tutustuminen liikuntapaikkaan ja ohjeistus harrastamiseen.

H4: että näkee sen että siellä ei ole kaikki semmosia lihaskimpuja jotka tietää mitä tekee. Et semmonen perus tutustuminen että onhan niitä jo ennestään. Joku semmonen konkreettinen näkyminen ja sit joku semmonen ohjeistus. Et en mä niinku jos Mika ei ois aikasemmin noita salihommia osannu muutenki niinku nii en mä ois muuten lähteny jos mulla ei ois ollu semmosta personal trainerii siinä. Et ehkä semmonen ohjeistus, miten nämä laitteet toimii ja miten kannattaa lähteä alottamaan.

Yksi haastateltavistamme käy liikuntasalissa pelaamassa alansa yhteisellä vuorolla. Osallistumista helpottamaan hän nostaa esille Facebookissa olevan ryhmän.

H5: No se ainakin mun mielestä helpotti se Facebookissa se YP-liikuntavuoro ryhmä, kun sinne tulee aina niitä huuteluja et onks tänää pelejä, onks ketä tulossa. Sit sielt näkyy et joo Perttu (nimi muutettu) tulee sinne nii sithän sinne on pakko mennä. Tota mut siis sit se helpottaa et noniin noi on menossa niin jotenki varmaan se vois helpottaa jos sen kaikil melkein kuitenkin on se Facebookkin niin sais sen markkinoitua sen YP-liikuntavuoron et hei liittykää tonne niin saatte sieltä tietoa meidän alan sisäisestä liikuntajutuista.

4.2 Yhteisöllisyys korkeakoulussa

Tutkimuksessa kysyimme millaisiin ryhmiin haastateltavat kokevat korkeakoulumaailmassa kuuluvansa. Haastateltavilla nousi erilaisia näkökulmia siitä, millaisiin ryhmiin he kuuluvat. Yhtenä tärkeimmistä ryhmistä haastateltavat mainitsivat opiskeluluokan, ryhmän minkä mukana he suorittavat opintojaan. Eroavaisuuksia nousi siinä, millä tavoin he kokevat kuuluvansa suurempiin ryhmiin korkeakoulumaailmassa alakohteisesti. Osa haastateltavista koki kuuluvansa isoon ryhmään muiden opiskelijoiden kanssa, jotka opiskelevat heidän kanssaan samaa alaa, kun taas osa haastateltavista näki vain oman luokkaryhmänsä ryhmänä, johon he kuuluvat. Eroavaisuuksia nousi myös siinä, millaisin tavoin he kokivat sekä huomioivat ryhmissä vallitsevia rooleja. Osalla oli selkeä näkemys siitä, millainen osa he ovat ryhmäänsä, kun taas osa haastateltavista ei nähnyt sitä millään tavalla merkityksellisenä.

H4: No, löyhästi vielä tuutoriporukkaan. Lopetin sen, koska mä vetäsin sen viisi opintopistettä saman vuoden aikana niin tota. Niin sit se vähän jäi sen jälkeen. Ja sitten mun luokkalaisten semmoseen pienehköön porukkaan. Mut muihin... en kyllä.

H5: *Me ollaan nyt muutama kurssi aikalailla samalla ryhmällä tehty niitä opiskeluhommia. Siinä on niinkun semmonen viiden hengen porukka, joka on vähän niinkun semmonen ehkä enemmän niinkun tai on huomattu että pystytään toimimaan yhdessä ja saadaan aikaseksi. Kyllä sen huomaa aika äkkiä kenen kanssa pystyy opiskeluita viemään eteenpäin että.*

Tuloksissa nousi esiin, miten vapaa-ajan ryhmien muodostuminen on ollut liitoksissa korkeakoulumaailmassa oleviin ryhmiin. Haastatteluissa ilmeni miten vapaa-ajan viettoryhmät ovat koostuneet luokalla olleista muista henkilöistä, joiden kanssa vietetään myös kouluaikana paljon aikaa. Haastatteluista nousi esille ilmiönä suljetumpien kaveriporukoiden syntyminen opiskeluluokan sisällä ja se, miten aikaa vietetään vaan tietystä porukassa.

H2: *No se oli se sähly, se oli se näitä metsätalousopiskelijoita. Kaikki oli samalta alalta. No sitten varsinkin nyt viimeksynä en käyny mut sitä edellisenä mä kävin pelaa tossa noita mikä se liikuntakalenterissa on noita koripalloryhmä, niin kävin siellä pelaamassa. — Kyllä meillä on semmonen tiivis porukka. Tavallaan että siinä on joku 5-6 tyyppiä.*

Aineistosta nousee eriäviä näkökulmia siitä, millaisia verkostoja sekä sosiaalisia kontakteja liikuntapalveluiden käytöllä on haastateltaville syntynyt. Haastateltavilta nousee ajatuksia siitä, että he ovat liikuntapalveluiden kautta löytäneet uusia sosiaalisia suhteita, jotka ovat jatkuneet liikuntapalveluiden käytön aikana. Osa haastateltavista kokee, että liikuntapalveluiden käyttö ei ole synnyttänyt minkäänlaisia uusia sosiaalisia verkostoja. Haastateltavat kertovat myös, miten he kokevat, että ovat itse taikka sitten kaverin kautta ottaneet selvää liikuntapalveluiden käyttömahdollisuuksista.

H2: *On siellä. On siellä muutama henkilö, joita on useammin ker-
ran nähnyt niin tavallaan semmosta pientä small talkia ruvennu
heittämään.*

H3: *Kyllä mä oon ehkä niitä ihmisiä morottanu käytävällä jos oon
nähnyt. Mutta ei silleen, ei tullu tutustuu. Todennäköisesti on vaan
mun ihan oma valinta. Mulla on ihan tarpeeks ihmisiä mun ympä-
rillä. Ei oo tullu sillee tarvetta. — Mun kaveri mun luokalta suostut-
teli mut mukaan (Futsaliin).*

H4: *Tuli sähköposti liikuntapalveluista, niin kävin kokeilee kiipeilyä
vähäsen. — joku kavereista innostuu ja sit sä katot siinä vai-
heessa sitä sähköpostii ja juu no vois lähtee. Yleensä se on aika-
lailla silleen kavereiden innostamana.*

Yhteisenä mielipiteenä haastateltavat nostavat, että liikuntapalveluiden käyttä-
jien keskuudessa vallitsee hyvä ilmapiiri. Haastateltavat avaavat, miten muun
muassa kuntosalilla vallitsee sille ominainen rauhallinen ilmapiiri, jossa jokai-
nen käyttäjä saa keskittyä omaan tekemiseen omassa rauhassa sekä omien
kykyjen mukaisesti. Joidenkin liikuntamuotojen kanssa ei välttämättä kaipaa
sosiaalisuutta vaan enneminkin rauhaa liikkumiseen sekä keskittymiseen.

Ryhmäliikuntalajeissa ja niiden toteutuspaikoilla vallitsi haastateltavien näkö-
kulmasta hieman erilainen, kannustava ilmapiiri. Osa haastateltavista pystyi-
vät näkemään siellä erilaisten roolien muodostumista, kuten että samat ihmi-
set olivat samoissa pelipaikoissa tai sitten enemmän äänessä kuin muut osal-
listajat. Haastateltavat, jotka eivät ovat olleet mukana ryhmäliikunnoissa näki-
vät ne mahdollisuutena tulevaisuudessa.

H1: *Se on ihan hyvä, kaikki on hiljaa keskittyy omaan tekemiseen.*

H2: *Mun mielestä se on hyvä. Siellä on jokaisella oikeastaan vä-
hän niinkun, jotka sinne menee niin tykkäävät tehdä. Semmonen*

tekemisen meninki. — Ainakin mitä muistan niin, no vetäjät on ollu ihan kannustavia. Et se on tavallaan auttanutkin. Ne on rohkeasti kehunut ja se lisää tuota sellasta intoa ja yhdessä tekemistä.

H3: Mun mielestä ihan hyvät, kun pääs siitä alkukankeudesta irti niin, mulla oli mukavaa. — No futsalissa ehkä silleen huomas, että melkein aina samat tyypit on maalilla. Tai silleen neuvoo porukkaa että mee sä sinne ja ota sä toi mut se ei silleen haitannu. Että on kiva että on joku joka vähän kertoo. Ettei tota häviä sen takia, että kukaan ei anna vinkkiä miten tämä toimis paremmin.

4.3 Haastateltavien omia näkökulmia liikuntapalveluista

Haasteluissa kävimme läpi mikä saa jatkamaan liikuntapalveluiden käyttöä ja mikä voisi olla esteenä liikkumiselle. Osalla haastatteluissa nousi huoli taloudellisista muutoksista, sijaintiin liittyvistä muutoksista tai sitten vaikeus oman aikataulun ja opiskelun yhteen saamisessa liikuntapalveluiden käytön kanssa.

H1: (Käytön estäisi) Varmaan taloudelliset asiat, että jos hinnat nousisi tai sitten laitteet lähtisi. 50 euroa puoleen vuoteen voisi vielä maksaa.

H3: Monipuolisuus ja riittävän halpa hinta ja ajankohdat sellaisia että niihin on helppo osallistua. Joku just.. en mä tiedä monen aikaa yleensä ihmisillä loppuu koulut mutta. Jotkut tyylit tykkää mennä samantien koulun jälkeen ja jotkut ennen koulua. Mutta se nyt on vähän vaikeaa saada kaikille.

Haasteltavilta nousi erilaisia näkökantoja sille, miten suurempi joukko opiskelijoita saataisiin käyttämään aktiivisesti liikuntapalveluita. Osa haastateltavat kertoivat, miten tiedon hankkiminen on itse vaivalloista ja miten ne kokivat sen vaikeaksi. Haastateltavilta nousi ideoita, miten ryhmäliikuntoihin saataisiin enemmän osallistujia.

H3: *Ainakin jonkinasteinen mainostus siitä, että mitä täällä pyörii. Mä ku en käy koululla, ihan kauheesti, enkä studentissakaan. Niin, mua on aika vaikea tavoittaa et hei täällä onkin jotain uutta ja mä haluaisin osallistua tohon*

H4: *Tottakai se on ihan yksilöstä kiinni mutta itellä ois varmaan semmonen niinku mukavampi olo jos joku huomauttas että hei sä teet ton liikkeen väärin ja lähtee neuvomaan ja kannattaa, että olis periaatteessa semmosta niinkun vertaistukea siinä kokoajan.*

H2: *No, voi olla että alussa että kerrottiinko loppupeleissä näistä liikuntapalveluista kovinkaan kattavasti. Voisko sitä tuoda jotenki enemmän esille?*

Aineistoista tuli esille se, miten ryhmäliikunnoissa voisi lisätä yhteisöllisyyttä osallistujien kesken. Liikunnalliset tapahtumat ovat jääneet haastateltavalle positiivisesti mieleen.

H3: *Tietyllä tapaa mua ei haittaa että siellä ei ole ketään ainakaan kaikissa vuoroissa ei ole ollut sellaista selkeätä tyyppiä että "hei moi tervetuloa tänne pelaamaan että mä oon tää tyyppi". Mutta joskus se vois olla kiva, mutta ei sitä aina jaksaa mennä sinne tutustumaan. Että vähän semmonen epäsäännöllisesti tommonen vois olla hyvä. Että pistäis ihmiset kertomaan edes nimensä toisilleen.*

H5: *No se ois (liikuntapalvelut) semmonen keino et tutustuttaa ihmisiä eri aloilta toisiinsa, siinähan tulis sitten turnauksen aikana nämä ryhmän muodostumisen prosessit käyntiin sit ja. Ja joku joukkuelajihan on hyvä siinä että sinne saa enemmän jengiä vaikka se kymmenen kappaletta per jengi ja sillee. Sehän olis silleen ihan hauska tollanen sekotus juttu. Ja olise liikuntaappro*

ihan hyvä, Lihappro sillon. Saimaa stadiumilla missä oli näitä eri urheilutoimijoita Mikkelistä

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimuksen tulokset puoltavat liikuntapalveluiden tarpeellisuutta opiskelijoille. Haastatteluista ilmeni positiivinen ja mielekäs kuva liikkumisesta tarjolla olevissa toiminnoissa. Tuloksissa näkyy, että liikunnan hyödyt ovat moninaisia. Kävijät saavat tyydytettyä niin psyykkisiä, fyysisiä kuin sosiaalisiakin tarpeita. Liikuntapalveluiden käyttäjät ovat erilaisia erilaisine liikuntataustoineen. Korkeakouluun opiskelijaksi tuleminen on yksi elämän nivelvaiheista, jonka aikana on hyvä mahdollisuus aloittaa uusi harrastus ja saada uusia kokemuksia entisten, mahdollisesti negatiivisten kokemusten päälle. Korkeakoulun liikuntapalveluilla on oiva paikka luoda hyvät puitteet ja kannustava matalakynnyksinen ympäristö opiskelijoille. Samaan aikaan haasteena on tarjota jo aktiivisille liikkujille heidän tarpeilleen sopivia liikuntamuotoja ja palveluita. Positiivinen ilmapiiri ja yhteisöllisyyden tunne liikuntapaikoilla auttaa yksilöitä tuntemaan turvallisuutta. Yhteenkuuluvuuden tunne ja liikunnan kautta saatu hyvinvointi auttaa jaksamaan opinnoissa.

Opiskelijoiden keskuudessa tärkeimpiä merkityksiä liikunnalle nousi, liikunnasta tuleva hyvinvointi, hyvä kuntoisuus ja myös kunnon kohottaminen. Liikunnan harrastamisesta koituva hyvä kuntoisuus ja mielen hyvinvointi koettiin linkittyvän vahvasti yhteen, liikunta nähtiin myös hyvänä elämänhallintaa ajatellen. Nykypäivän terveysajatellussa on tärkeää pohtia liikunnan vaikutuksia laajemmin myös henkiseen hyvinvointiin sekä sosiaaliseen elämään. Liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa on tärkeää, että yksilö kokee liikunnan itselleen merkitykselläänä. (Grénman, Oksanen, Löyttyniemi, Räikkönen & Kunttu 2018, 99-100.)

Kehitysideoita liikuntapalveluille nousi tiedotuksen kehittämisessä. Tuloksissa on mielenkiintoista, että haastateltavat eivät olleet varmoja minkälaista tarjontaa liikuntapalvelut kokonaisuudessaan tarjoavat. Kuitenkin kysyttäessä mistä he saavat tietonsa, oli vastauksena usein opiskelijoiden intranet Student. Opiskelijat kokivat kuitenkin Studentin käytön hankalaksi niin, ettei sieltä osaa

etsiä tietoa liikuntapalveluista. Haastateltavat toivoivat liikuntamahdollisuuksien esiintymistä heidän käyttämissä kanavissa, muun muassa Facebookissa. Koulun tiloissa tapahtuva tiedottaminenkaan ei välttämättä tavoita, sillä opintojen loppupuolella olevat opiskelijat viettävät vähemmän aikaa kampuksella.

Toisena selkeänä kehitysideana nousi esiin liikunnan aloittamista helpottamaan antava ohjeistus tai ohjaus. Ensimmäisen kerrat kuntosalilla olivat lähes jokaisella vastaajalla enemmän tai vähemmän haasteellisia. Epävarmuus laitteiden tarkoituksista tai ylipäätään mahdollisista liikkumistavoista kuntosalilla nousivat esiin. Olisiko opiskelijoille, jotka kokevat vastaavanlaista tunnetta, hyödyllistä luoda kirjalliset ohjeet mitä ja miten kuntosalin eri laitteissa voi tehdä. Toinen eräältä haastateltavalta noussut idea oli ohjaus ja opastus kuntosalille ihmisen toimesta. Personal trainer -mallinen ohjaus koettiin parhaaksi, mutta sen mahdollisuus taloudellisesti on kyseenalaista. Yhteisöllisestä näkökulmasta voisi ajatella, että opiskelijoista löytyisi osaavia kuntosalin käyttäjiä, joilla olisi valmiuksia toimia hieman ”personal trainer” -tyyppisenä yksilöohjaajana. Yksilöohjaaja saisi hommastaan porkkanaksi jotain opintopisteistä kahvilippuihin ja uusi käyttäjä turvallisen kokemuksen uuden harrastuksen parissa. Se, onko tällaiselle oikeasti kysyntää ja koettaisiinko tuntematon ohjaaja luotettavaksi auttamaan ensimmäisissä askelissa, on selvityksen takana.

LÄHTEET

Ansala, J. 2013. Korkeakoululiikunnan nykytila ja yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa Kauppinen, Heli & Pöyry, Lassi (toim.) 2013. Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu 2014. D Vapaamuotoisia julkaisuja – Freeform Publications 26, 7-16.

Grénman M., Oksanen A., Löyttyniemi E., Räikkönen J. & Kunttu K. 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Liikunta & Tiede 55 (2–3), 94–101. www-dokumentti. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_2-3-18_tutkimusartikkelit_grenman_lowres.pdf [viitattu 18.11.2019]

Jussila, Mirka, 2016, Punttisalia ja pallopelejä – Opiskelijoiden liikuntatottumukset sekä kokemuksia liikuntapalveluista Mikkelin ammattikorkeakoulussa, Mikkelin ammattikorkeakoulu, www-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117363/Jussila_Mirka.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 12.9.2019]

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Korkeakoululiikunnan suositukset 2018. 2018. Opiskelijoiden liikuntaliitto ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://oll.fi/assets/uploads/2018/02/Korkeakoululiikunnan_suosituksset-2018_netiversio.pdf [viitattu 12.11.2019]

Kuukka, K. & Sigvart, J-P. 2018. Liikunta- ja harrastepalveluiden saavutettavuus Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Mikkelin kampuksella. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, www-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/148725/Kuukka_Kalle.Sigvart_Jari-Pekka.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 12.9.2019]

Kähkönen, E. 2019. Liikuntasuunnittelija. Henkilökohtainen tiedoksianto 15.11.2019. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Liukkonen, J & Ojanen, M. 2013. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen ja Arja Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. 2017. PS-kustannus. Jyväskylä

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm M, Vasankari T & Vuori, I Terveysliikunta. 2011. Duodecim. Helsinki.

Opiskelijoiden liikuntaliitto ry. 2014. Korkeakoululiikunnan barometri 2013. Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus. Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Pantzar, T. 2013. Yhteisöllisyys opiskeluhyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kauppinen, Heli & Pöyry, Lassi (toim) 2013. Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu 2014. D Vapaamuotoisia julkaisuja — Free Form Publications 26, 49-55.

Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Tammerpaino.

Valli, R. & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vanttaja, M, Tähtinen, J, Zacheus, T & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Nuorisotutkimusseura

Veikko, P. 2003. Turvallinen yhteisö - turvattu yksilö. Yliopistopaino. Helsinki

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Xamk. 2019a. Mikkelin kampus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/mikkelin-kampus/> [viitattu: 22.10.2019].

Xamk. 2019b. Mikkelin kampusen harraste- ja liikuntapalvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/koulutus/mikkelin-kampusen-liikunta-harrastepalvelut/> [viitattu: 22.10.2019].

Tausta:

Ikä	Sukupuoli	Mistä kotoisin	Perhe
Asuminen	Opiskeluala/aikataulu	Millainen olet	

Liikuntatausta:

Harrastukset (myös ei liikunnalliset)	Suhde liikuntaan liikuntarajoitteet
---------------------------------------	-------------------------------------

Yksilö vai joukkoliikkuja

Yhteisöllisyys**Opiskelu/ryhmät:**

Mihin ryhmiin tunnet, että kuulut/olet kuulunut

Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet eri ryhmissä olemiseen

Ilmapiiri ryhmissä

Miten koet oman roolisi ryhmissä

Kokemukset, liikuntapalvelut:

Mitä tiedät liikuntapalveluista

Miksi käytät liikuntapalveluita (yhteisöllisyys, hyvinvointi, lajiharjoittelu)

Miten käytät liikuntapalveluita

Millaista oli tulla liikuntapalveluiden käyttäjäksi ensimmäistä kertaa - entä miltä nykyään tuntuu

Mitkä asiat mielestäsi helpottaisi osallistumista

Liikuntapaikkojen ja -ryhmien ilmapiiri

Mitä sanottavaa liikuntapaikoista

Onko liikuntapalveluiden kautta tullut ystäviä/verkostoja?

Havaintosi ryhmien osallistujien rooleista

Oma roolisi ryhmissä

Miten roolit ovat muuttuneet ajan kuluessa

Kehittämisosio:

Mikä saisi sinut jatkamaan liikuntapalveluiden käyttöä

Mikä olisi esteenä käyttämiseen

Mikä lisäisi opiskelijoiden osallistumista

Mikä lisäisi opiskelijoiden yhteisöllisyyttä

Onko sinulla vielä jotain lisättävää tai haluatko mainita jotain aiheeseen liittyen