

# **RYHMÄ LIIKKEELLE!**

Liikuntaryhmä mielenterveyskuntoutujien  
hyvinvoinnin tukena

Suvi Järventö  
Anna Konttinen

Opinnäytetyö  
Lokakuu 2011  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
Tampereen ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

JÄRVENTÖ, SUVI & KONTTINEN, ANNA:  
Ryhmä liikkeelle! Liikuntaryhmä mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin tukena.

Opinnäytetyö 47 s., liitteet 2 s.  
Lokakuu 2011

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia järjestämällä heille ohjattua ryhmäliikuntaa. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Sopimusvuori Oy:n asumispalveluyksikön kanssa. Aihe on tärkeä, koska mielenterveyskuntoutujilla on todettu olevan liian vähän liikunnallista aktiivisuutta. Liikunnan on myös todettu olevan hyvä keino edistää niin fyysistä kuin psyykkistäkin hyvinvointia.

Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen ja siinä käytettiin hyväksi toimintatutkimuksellista lähestymistapaa, jonka avulla pyrittiin saamaan käytännön hyötyä sekä käyttökelpoista tietoa mielenterveystyöhön. Ryhmäliikuntatilanteissa käytettiin hyväksi myös osallistuvaa havainnointia. Toiminta koostui kuudesta käynnistä asumispalveluyksikköön, joista neljä sisälsi ohjattua ryhmäliikuntaa. Toimintaan osallistui 12 mielenterveyskuntoutujaa, jotka oli jaettu kahteen yhtä suureen sekaryhmään. Liikuntamuodot valikoituivat osallistujien toiveiden, toimintakyvyn ja ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien mukaan.

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia ja kuntoutumista ryhmäliikuntatilanteiden avulla sekä kehittämällä keinoja liikuntaaktiivisuuden lisäämiseen. Myönteisiä kokemuksia liikuntaryhmätilanteista oli selvästi enemmän kuin kielteisiä. Suurin osa osallistujista koki ryhmän toiminnan tuoneen vaihtelua ja iloa arkeen. Työntekijöiden ja osallistujien palautteen sekä omien havaintojemme mukaan toiminta edisti osallistujien hyvinvointia ja lisäsi liikunta-aktiivisuutta ainakin ryhmän toiminnan aikana.

Toiminta saattoi tarjota lähtökohdat omaehtoiselle liikunnalle, mutta se oli luultavasti liian lyhytaikaista käynnistääkseen muutoksia liikuntakäyttäytymiseen. Kehittämisehdotuksena voitaisiin pitää pyrkimystä jatkaa ryhmäliikuntatilanteiden järjestämistä ja liikuntapassin käyttämistä asumispalveluyksikössä myös tulevaisuudessa.

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care  
Option of Nursing

JÄRVENTÖ, SUVI & KONTTINEN, ANNA:

Set the Group in Motion! Physical Exercising in Group to Support Well-being of Mental Health Rehabilitation Patients.

Bachelor's thesis 47 pages, appendices 2 pages  
October 2011

---

This Bachelor's thesis was carried out in co-operation with one of the housing service units of Sopimusvuori Oy. The purpose of this thesis was to arrange group exercise situations for mental health rehabilitation patients. The subject was considered important because the amount of physical activity with these patients is generally too low. Physical exercise is known as a good way to support both physical and mental well-being.

In this thesis, action research methodology and participative observation were utilised. Six meetings were arranged with twelve participants in the housing service unit. The forms of physical exercises were decided together with the participants.

The aim of this thesis was to promote the participants' well-being and rehabilitation by group exercising and increasing physical activity. The results indicated that the participants found joy and variety from participating in the group situations. However, these short-term results cannot be used to predict long-term influences on the participants' lives. The development suggestion could be to pursue the continuity of group exercise situations and increase the usage of the activity card in the housing service unit in the future.

---

Key words: Mental health rehabilitation, group activity, physical exercise, well-being.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE .....	7
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	8
3.1 Opinnäytetyön viitekehys .....	8
3.2 Mielenterveystyö- ja kuntoutus .....	8
3.3 Hyvinvointi .....	10
3.4 Ryhmä .....	10
3.5 Ryhmänohjaus.....	12
3.6 Liikunta .....	14
3.6.1 Liikunnan määritelmä .....	14
3.6.2 Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin.....	14
3.6.3 Mielenterveyskuntoutujien liikunnan erityispiirteet.....	16
3.7 Motivaatio .....	17
4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT .....	19
4.1 Toimintaan painottuva opinnäytetyö .....	19
4.2 Toimintatutkimuksellinen lähestymistapa.....	19
4.3 Aineiston keruu .....	20
4.4 Aineiston analyysi .....	20
5 TOTEUTUS .....	22
6 TOIMINNALLINEN OSUUS .....	23
6.1 Toiminnan suunnittelu.....	23
6.2 Kartoitus ja tutustuminen .....	24
6.3 Liikuntaryhmän toiminta.....	26
6.4 Arviointi ja palaute liikuntaryhmän toiminnasta .....	29
6.5 Arviointi omasta toiminnasta.....	32
7 POHDINTA .....	34
7.1 Eettisyys .....	34
7.2 Luotettavuus .....	36
7.3 Toiminnan tarkastelu .....	39
7.4 Kehittämisehdotukset .....	42
LÄHTEET .....	43
LIITTEET .....	46

## 1 JOHDANTO

Suomalaisten liikuntaharrastukset ovat lisääntyneet viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana, mutta toisaalta työmatkaliikunta ja muu hyötyliikunta on vähentynyt. Nykyään liikkuminen tapahtuukin yhä useammin vapaa-aikana suunnitellusti. Vaikka suurin osa suomalaisista kokee liikunnan melko tärkeäksi, liikkuu vain noin kolmannes terveystieteiden suositusten mukaan. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 64–65.) Sosiaali- ja terveysministeriön (2000) suositusten mukaan terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi tulisi jokaisen aikuisen harrastaa kohtuullisesti rasittavaa fyysistä aktiivisuutta minimissään puoli tuntia mieluiten päivittäin. Fyysinen aktiivisuus voi olla yhtäjaksoista tai koostua lyhyemmistä jaksoista, ja se voi olla niin kunto- kuin hyötyliikuntaakin. Nämä suositukset painottuvat sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyyn. (Terveystieteiden suositukset 2000, 6–7.) Liikunnan lisäämisellä ja psyykkisen voimien parantamisella on yhteys. Psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta liikkujan subjektiivinen kokemus liikunnasta on merkityksellisempi kuin fyysisen kunnan kohoaminen. Liikunnan avulla mielialan kohottaminen ei edellytä, että fyysinen kunto paranee. (Svennevig 2005, 102.)

Usein mielenterveysongelmista kärsivillä liikunta jää vähäiseksi ja terveysriskit kasaantuvat huonojen elintapojen seurauksena. Heillä myös koettu hyvinvointi on huonompi verrattuna muuhun väestöön. Liikunta on tärkeä keino mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia edistettäessä. Psykiatrisessa hoidossa liikuntaa kuntouttavana menetelmänä on kuitenkin aliarvioitu. Sillä on omat vahvuutensa muihin hoitomenetelmiin verrattuna, koska sen vaikutukset ovat laaja-alaisia ja ne ovat huomattavissa niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä. (Ojanen 2001, 157, 194.) Liikunnan tulisikin kuulua luontevana osana mielenterveyspotilaan kokonaisvaltaiseen hoitoon, koska se ylläpitää ja edistää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Liikunta lisää voimavaroja ja voi auttaa hallitsemaan erilaisia mielenterveysongelmista johtuvia oireita. (Lahti 2006, 13.) Psyykkistä hyvinvointia edistettäessä sosiaalisia liikuntamuotoja tulisi suosia, koska ne tarjoavat ja ylläpitävät sosiaalisia kontakteja. Ohjatut ja tavoitteelliset liikuntatilanteet, jotka tapahtuvat ryhmissä, tukevat sitoutumista osallistumiseen ja voivat

antaa sysäyksen omaehtoisen liikunnan suuntaan. Liikunta voi myös tuoda vaihtelua ja virikkeitä rutinoituneeseen elämään. (Mälkiä & Rintala 2002, 121.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia järjestämällä Sopimusvuori Oy:n asumispalveluyksikön kuntoutujille ohjattua ryhmäliikuntaa. Aiheen valintaan vaikutti vahvasti oma kiinnostuksemme liikuntaa kohtaan ja halumme selvittää liikunnan mahdollisuuksia hyvinvointia edistävänä menetelmänä mielenterveyshoitotyössä. Asumispalveluyksikössä oli tarve aktivoida mielenterveyskuntoutujia liikkumaan, mutta siellä ei ollut tarpeeksi resursseja ryhmätilanteiden järjestämiseen. Lisäksi yksikön toiveena oli, että opinnäytetyömme antaisi valmiuksia ryhmäliikunnan järjestämiseen myös jatkossa. Aihe syntyi siis omien toiveidemme ja työelämän tarpeiden kohdassa.

## 2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia järjestämällä Sopimusvuori Oy:n asumispalveluyksikön kuntoutujille ohjattua ryhmäliikuntaa.

Opinnäytetyön tehtävinä olivat

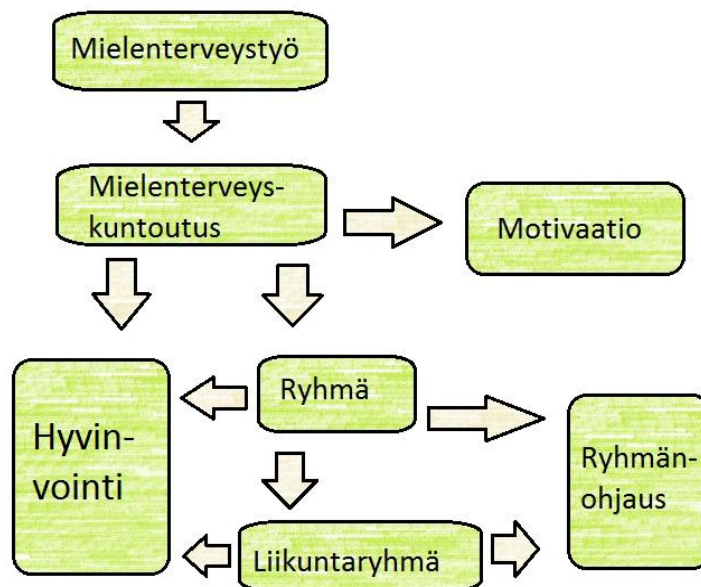
1. Mitä mielenterveyskuntoutuksella tarkoitetaan?
2. Miten ryhmässä toimiminen tukee mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia?
3. Miten liikunnan avulla voidaan tukea mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia?
4. Miten mielenterveyskuntoutajat kokevat ryhmässä toimimisen ja liikkumisen vaikuttavan hyvinvointiinsa?

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli edistää mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia ja kuntoutumista ryhmäliikuntatilanteiden avulla sekä kehittämällä keinoja liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen.

### 3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

#### 3.1 Opinnäytetyön viitekehys

Toteuttaaksemme ryhmäliikuntatilanteita mielenterveyskuntoutujille tarvitsimme tietoa ryhmästä ja sen ohjaamisesta, liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin, mielenterveystyöstä ja mielenterveyskuntoutuksesta sekä motivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Nämä edellä mainitut käsitteet rajasivat opinnäytetyömme viitekehksen (kuvio 1).



KUVIO 1. Opinnäytetyön viitekehys

#### 3.2 Mielenterveystyö ja mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyden tarkasti määrittelemineen on vaikeaa, koska se on suhteellinen ja monimuotoinen käsite. Mielenterveys muodostuu perimän, ympäristön, elämäkokemusten, sosiaalisten suhteiden, varhaisen vuorovaikutuksen ja monien muiden asioiden yhteisvaikutuksesta. Mielenterveys on myös normatiivista, sillä se mikä toisessa kulttuurissa käsitetään luonnolliseksi ja normaaliksi, voidaan



toisessa kulttuurissa käsittää mielenterveyden häiriöksi. (Toivio & Nordling 2009, 84–85.)

WHO (2004) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, sopeutuu stressiin, arkielämän haasteisiin, kykenee työskentelemään tuottavasti ja hyödyllisesti sekä kykenee antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle. Mielenterveys on voimavara, joka ylläpitää psyykkisiä toimintojamme ja jonka avulla ohjaamme elämäämme. Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkeinä voidaan pitää kykyä luoda ihmissuhteita ja olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa sekä kykyä välittää toisista. Hyvä mielenterveys voidaan myös ajatella kykynä tehdä töitä, selvitä vaikeuksista ja sietää stressiä sekä menetyksiä. Todellisuudentajulla on suuri merkitys mielenterveyden kannalta. (Lönnqvist & Lehtonen 2011, 22, 24.)

Mielenterveystyöllä edistetään yksilön psyykkistä terveyttä, toimintakykyä sekä persoonallisuuden kasvua ja lisäksi ehkäistään, parannetaan ja lievitetään mielenterveyden häiriöitä (Mielenterveyslaki 1990). Mielenterveystyössä kuntoutus voidaan määritellä suppeasti tai laajasti. Suppean näkökulman mukaan mielenterveyskuntoutus määritellään tietyn psyykkisen sairauden ja toimintakyvyn parantamiseen sekä psyykkisen sairauden aiheuttaminen ongelmien ja haittojen minimoimiseen. Laajan näkökulman mukaan, kuntoutus on yksilöön ja ympäristöön kohdistuvaa toimintaa, jossa keskitytään sairauden ja ongelmien hoidon lisäksi myös yksilön voimavaroja sekä hallinnan tunnetta lisääviin tekijöihin ja ympäristön tarjoamiin toimintamahdollisuuksiin. Kuntoutus on prosessi, joka perustuu työntekijän ja kuntoutujan yhdessä laatimaan suunnitelmaan, jonka arviointiin molemmat osallistuvat. Kuntoutuksessa keskeistä on asiakaslähtöisyys, mikä tarkoittaa, että työntekijän rooli kuntoutuksessa on ohjauksellinen. Työntekijä kuuntelee, ymmärtää ja selventää. Yhteistyö perustuu vuorovaikutukseen, jossa sekä työntekijä että kuntoutuja tuovat esille omia näkökulmiaan ja ajatuksiaan. Kuntoutuksessa työskentely voi olla yksilö- tai ryhmämuotoista. (Koskisuu 2004, 11–12, 22–23.) Kuntoutuksessa keskitytään yhä enemmän etsimään ja tukemaan osallisuutta, hyvinvointia, innostusta sekä motivaatiota (Mattila 2009, 102).

### 3.3 Hyvinvointi

Hyvinvointi on monimutkainen ja kokonaisvaltainen ilmiö, jonka eri alueet vaikuttavat toisiinsa. Hyvinvoinnilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi fyysistä, psyykkistä, sosiaalista tai taloudellista hyvinvointia. Hyvinvointi on subjektiivinen kokemus, sillä yksilö voi kokea olevansa hyvinvoiva, vaikka hänellä olisi vastoin käymisiä tai sairastamista elämässään. Psykkiset ongelmat eivät välttämättä vaikuta yksilön koettuun hyvinvointiin, jos oireet eivät aiheuta kielteisiä tunnetiloja, kuten kipua tai ahdistuneisuutta. Toisaalta yksilö voi olla hyvin tyytymätön elämäänsä ilman, että hänellä on psyykkisiä ongelmia. Hyvinvoinnissa on kyse ihmisen mahdollisuuksista hyvään elämään. (Ojanen 2002, 119.)

Hyvä elämä koostuu elämän laadusta sekä koetusta hyvinvoinnista. Koettu hyvinvointi on yksilön subjektiivinen kokemus hyvinvoinnistaan. Elämän laatu koostuu ulkoisista tekijöistä, joita voivat yksilön lisäksi muutkin arvioida. Moraalinen ja eettinen käsitys siitä, mikä on ihmiselle hyväksi, vaikuttaa hyvän elämän määrittelyyn. Käsitteet hyvästä elämästä ovat vaihdelleet eri aikakausina, mutta tietyt elementit ovat pysyneet samoina. Näitä elementtejä ovat onnellisuuden kokemus, terveys, sosiaalinen verkosto, turvattu toimeentulo sekä yhteisössä arvostettujen arvojen noudattaminen. Hyvinvointia arvioitaessa tulee ottaa huomioon kaikki hyvinvoinnin osa-alueet. Yksilö voi olla omasta mielestään hyvinvoiva, vaikka ulkoiset kriteerit hyvinvoinnin toteutumiseksi olisivat puutteelliset. Toisaalta yksilö voi voida pahoin, vaikka hänen elämänsä olisi ulkoisilta puitteiltaan kunnossa. Elämän kokeminen onnelliseksi ja tyydyttäväksi voi olla vaikeaa, jos tuntee elämänsä merkityksettömäksi. Elämän voi kokea mielekkääksi, jos uskoo, että sillä on jokin tarkoitus. (Ojanen 2001, 43, 55–56.)

### 3.4 Ryhmä

Ryhmä määritellään vähintään kahden henkilön muodostamaksi joukoksi, jota ohjaavat tietyt säännönmukaisuudet. Ryhmän tunnusmerkkejä ovat yhteinen tavoite ja tarkoitus, säännöt, työnjako ja ryhmän sisäinen vuorovaikutus. Ryhmällä on myös dynamiikkansa, eli sisäiset voimansa, jotka muodostuvat ryhmän

jäsenten välisistä jännitteistä, tunteista ja vuorovaikutuksesta. Ryhmä muuttuu ja kehittyy toimintansa myötä ja toiminnan kautta pyritään usein saavuttamaan tietty tulos, joka voi olla esimerkiksi jäsenten hyvinvointi tai osallisuuden kokemus. (Niemistö 2007, 16–17, 20–21.)

Ryhmä käy läpi erilaisia kehitysvaiheita pyrkiessään päämääräänsä. Kehitysprosessi koostuu useista muutosprosesseista. Yleisin määritelmä ryhmän kehitysvaiheista on Bruce Tuckmanin (1965) jako viiteen eri vaiheeseen, jotka ovat muotoutumis-, kuohunta-, normittamis-, toteuttamis- ja lopetusvaihe. Tämä kehitysvaihemalli auttaa ymmärtämään muutoksia ryhmän toiminnassa ja dynamiikassa. Ryhmäytyminen tapahtuu ryhmän muotoutumisvaiheessa, jolle on tyypillistä hyvä ryhmähenki ja ryhmäläisten riippuvuus ohjaajastaan. Kuohuntavaiheessa ryhmän jäsenten välille voi syntyä konflikteja ja ryhmän sisälle voi syntyä pienempiä ryhmittymiä. Normittamisvaiheessa ryhmä palaa säännönmukaiseen toimintaansa, jolla pyritään saavuttamaan yhdessä määritelty tavoite. Ilmapiiiri paranee, jos jännitteet ja ristiriidat selvitetään edes jollakin tasolla. Toteuttamisvaiheessa ryhmän keskinäiset suhteet ovat hyvät ja ryhmäläiset ovat löytäneet omat paikkansa ryhmässä ja he ottavat vastuun tavoitteeseen pääsemisestä. Lopetusvaiheessa ryhmän toiminta päättyy, mikä voi aiheuttaa haitteita. (Tuckman 1965, Rovio 2007, 175–176 mukaan.)

Jokaisen ryhmään osallistujan tietoisuus yhteisistä tavoitteista tai tehtävistä on tärkeä, koska ne antavat osallistujille yhteenkuuluvuuden tunteen ja auttavat sitoutumaan ryhmän toimintaan. Yhteisesti sovitut säännöt määrittelevät fyysiset ja psyykkiset rajat, kuten tilan, aikataulun, osallistujat ja mikä toiminta on hyväksyttävää. Selkeästi määritellyt säännöt antavat turvallisuuden tunteen sekä tukevat vuorovaikutusta. (Kyngäs ym. 2007, 105.)

Ryhmässä toimiminen voi antaa jäsenilleen voimaannuttavia kokemuksia, jotka lisäävät jaksamista ja auttavat tavoitteiden saavuttamisessa. Yksilön näkökulmasta ryhmänohjaus verrattuna yksilöohjaukseen voi olla tehokkaampaa kuntoutuksen tai terveyden edistämisen kannalta, ja se voi mahdollistaa jopa parempiin tuloksiin pääsemisen. Ryhmän jäsenten tutustuminen toisiinsa sekä ohjaajiin lisää luottamusta ja turvallisuuden tunnetta ryhmässä. Toimivassa

ryhmässä vuorovaikutus on avointa, monipuolista sekä rakentavaa ja jäsenet ovat kannustavia sekä huolehtivia toisiaan kohtaan ja ryhmässä hyväksytään erilaisuus. Kaikki ryhmän jäsenet tulevat kuulluiksi toiminnassa ja päätöksiä tehtäessä. Ryhmä kykenee käyttämään saamaansa palautetta rakentavasti hyväksyen. Toimivan ryhmän edellytyksenä on myös, että ryhmä tapaa riittävän tiheästi. (Kyngäs ym. 2007, 104, 106.)

Ryhmässä on paljon parantavia elementtejä. Ryhmäläiset voivat kokea saavansa toivoa ryhmän kautta vertaistuen avulla osallistujien huomatessa, että myös muilla voi olla samankaltaisia tunteita ja ongelmia kuin heillä itsellään ja niihin on olemassa selviytymiskeinoja. Ryhmässä voi kehittää myös vuorovaikutustaitoja sekä oppia toistensa ja itsensä hyväksymistä sellaisena kuin on. Ryhmässä on mahdollista jakaa ja purkaa tunteitaan turvallisesti toisten kanssa. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa voi kasvattaa ymmärrystään itsestään sekä tunteistaan ja kehittää toimintatapojaan ryhmän antaman palautteen avulla. Osallistuja voi kokea saavansa tarkoituksenmukaisuutta elämäänsä ryhmässä toimimisen kautta auttamalla toisia, ottamalla vastuuta itsestään sekä toiminnastaan tulevaisuudessa. (Kyngäs ym. 2007, 106–107.)

Yksilö voi liikuntaryhmän jäsenenä toimiessaan oppia toisten kunnioittamista ja huomioon ottamista sekä yhteisten sääntöjen noudattamista. Liikunta sosiaalistaa näin yksilöä auttaen häntä tulemaan yhteiskuntakelpoiseksi kansalaiseksi. Vuorovaikutuksessa muiden kanssa voi kokea ystävyyttä sekä läheisyyttä ja tuntee kuuluvansa ryhmään, mikä auttaa yksilön minäkuvan sekä identiteetin kehittymistä myönteiseen suuntaan. (Telama & Polvi 2005, 628–629.)

### 3.5 Ryhmänohjaus

Ryhmänohjaus on yksi eniten käytetyistä ohjausmenetelmistä terveydenhuollossa. Perinteisesti ohjauksella tarkoitetaan ohjauksen tai opastuksen antamista. Sillä voidaan tarkoittaa myös asiakkaan toimintaan vaikuttamista tai tiettyyn suuntaan johdattamista. Roolien eriarvoisuus korostuu tässä määritelmässä ohjaajan ollessa asiantuntijan roolissa ja asiakkaan ollessa passiivinen vas-

taanottaja. Nykyään ohjauksessa pyritään tasa-arvoiseen vuorovaikutukselliseen ohjaussuhteeseen, jossa asiakas on aktiivinen toimija ja jolle ohjaaja antaa tukea sekä tietoa päätöksenteossa. Ohjaaja ei anna asiakkaalle valmiita ratkaisuja, mutta auttaa niiden löytämisessä. (Kyngäs ym. 2007, 25, 104.)

Ohjaajalta vaaditaan terveydenhuollossa riittäviä ohjaustaitoja sekä ohjattavan asian hallitsemista. Ohjaaja tiedostaa myös omat rajansa ryhmän ohjaajana ja osaa toimia niiden mukaan, jolloin ryhmän turvallisuus säilyy. (Kyngäs ym. 2007, 108–110.) Ryhmäohjaajan tehtävänä on johtaa ryhmän toimintaa ja auttaa sitä työskentelemään tavoitteidensa mukaisesti. Ryhmää voidaan ohjata monin tavoin, kuten ohjaamalla keskustelua tai toimintaa, teettämällä harjoituksia tai näitä tapoja yhdistelemällä. Ohjaustyön ei tarvitse olla täysin suunniteltua, sillä ryhmäprosessin ollessa käynnissä ohjaus vaatii spontaania työskentelytapaa. Ryhmäohjaajan on hyvä suorittaa jatkuvaa havainnointia ymmärtääkseen, mitä muutoksia ryhmäkokonaisuudessa ja sen yksittäisissä jäsenissä tapahtuu. (Niemistö 2007, 67, 183.)

Ryhmän toimintaa aloitettaessa ohjaajan tehtävänä on määritellä ryhmän fyysiset sekä psyykkiset rajat ryhmän kanssa ja keskustella niistä. Rajoista keskusteleminen lisää ryhmän turvallisuutta ja luo avoimen ilmapiirin ryhmään. Ryhmään osallistujien ryhmäyttämiseen kannattaa varata aikaa etenkin, jos ryhmäläiset ovat toisilleen vieraita. Yhdessä toimiminen auttaa tutustumaan toisiin ja on siten hyvä ryhmäyttämismenetelmä. Tavoitteena on osallistujien viihtyminen ryhmässä. Ryhmätyöskentelyn purkaminen on osa ryhmän prosessia ja purkaminen voi tapahtua kahdessa vaiheessa. Aluksi käydään läpi ryhmäläisten tunteita ja kokemuksia, joita toiminta ryhmässä on herättänyt. Tämän jälkeen purkamisessa voidaan keskittyä siihen, miten ryhmä selviytyi toiminnasta. Ohjaajan tehtävänä on purkuvaiheessa varata riittävästi aikaa keskustelulle ja osoittaa käytöksellään, että kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä. (Kyngäs ym. 2007, 113–114.)

## 3.6 Liikunta

### 3.6.1 Liikunnan määritelmä

Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan yleensä harrastuksena ja sen harrastamisen takana on yleensä jokin motiivi. Fyysinen aktiivisuus määritellään lihasten energiaa kuluttavaksi toiminnaksi, joka on tahdonalaista ja usein liikettä tuottavaa. (Aikuisten liikunta 2010.) Liikkuminen perustuu useimmiten tietoiseen päätökseen liikkua, joten myös hyötyliikunta voidaan lukea liikunnaksi, kun se on tietoisesti suoritettua fyysistä aktiivisuutta (Laakso 2007, 17). Liikunta voidaan ymmärtää käsitteenä myös hyvin laajasti, sillä se esiintyy eri ympäristöissä ja muodoissa sekä se voidaan kokea monin eri tavoin (Vuori 2002, 12).

Liikunta edistää fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia kaikissa elämäntilanteissa. Aikuisella ja ikääntyvällä liikunta ehkäisee erilaisia sairauksia ja ylläpitää toimintakykyä. Liikuntaharrastuksen aloittamisesta on hyötyä vielä keskiällä tai sen jälkeenkin, koska monet terveys- ja hyvinvointivaikutukset ovat edelleen saavutettavissa. (Terveysliikunnan paikalliset suositukset 2000, 7.)

### 3.6.2 Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin

Fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä elinten ja elinjärjestelmien toimintojen säilyttämiseksi. Liikunnalla on tutkitusti yhteys lähes kaikkien merkittävien kansansairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen, kuten esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimestön, hengitys- ja verenkiertoelimestön sekä aineenvaihdunnan sairauksiin. Väestön ikääntyminen sekä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden väheneminen lisäävät tarvetta ottaa liikuntatietous käyttöön terveydenhuollossa sen useiden hyödyllisten terveysvaikutusten vuoksi. (Vuori 2005, 16–17.)

Liikunta vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin biologisilla, psykologisilla ja sosiaalisilla mekanismeilla, joiden aikaansaamia vaikutuksia ei voida täysin erottaa toisistaan. Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista psyykkisiin toimintoihin oleellisin

lienee mielihyvän kokemus, joka ei perustu pelkästään liikunnan sosiaaliseen puoleen ja vuorovaikutukseen ryhmässä. Todennäköisesti mielihyvän kokemus syntyy aivoissa tapahtuvista kemiallisista reaktioista, jotka liikunta on saanut aikaan. Liikunta lisää hermosolujen välistä viestinsiirtoa, joka tapahtuu välittäjäaineiden avulla. Näistä esimerkiksi dopamiinilla uskotaan olevan osuutta aloitekyvyn säätelyssä, mielihyvän kokemisen heräämisessä sekä vahvistumisessa. Liikunta vaikuttaa myös monen hormonin tuotantoon, joiden avulla voidaan vaikuttaa stressin hallintaan ja uni-valverytmiin. Liikunnan aikaansaamalla aivojen verenkierron voimistumisella sekä väliaikaisella kehon lämpötilan nousulla on suotuisia vaikutuksia ahdistuksen ja masennuksen tunteiden lievityksessä. Liikuntaa tulisi käyttää järjestelmällisemmin osana psyykkisten häiriöiden hoitoa. Mielenterveystyössä ihanteellista olisi, että liikunta olisi aluksi ohjattua ja yksilölle räätälöityä, joka myöhemmin jatkuisi itseohjautuvana ja säännöllisenä kunto liikuntana. (Partonen 2005, 511–512.)

Liikunnalla on välittömiä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunta lisää virkeyttä, tyytyväisyyttä, rentoutta sekä helpottaa depressiota ja vähentää vihan tunteita. Liikunnan positiivisia vaikutuksia mielialaan selitetään esimerkiksi sillä, että yksilö voi liikunnan kautta lisätä hallinnan tunnetta ja itsearvostustaan. Yksilön odotuksilla ja suhtautumisella liikuntaan on merkitystä. Yksilöt, joilla suhtautuminen ja odotukset liikuntaa kohtaan ovat positiiviset, saavat liikunnasta psykologista hyötyä. (Svennevig 2005, 102–104.) Myös Ojasen (2001) mukaan liikuntaan täytyy olla myönteiset odotukset ja sen täytyy olla omaehtoista, jotta se tuntuisi mielekkäältä. Liikunnan pakonomaisuus voi jopa laskea hyvinvoinnin kokemusta. (Ojanen 2001, 204–205.)

Liikunta on aina hyvinvoinnille eduksi, mutta sen ei voida odottaa lisäävän psyykkistä hyvinvointia, jos yksilö on jo ennestään liikunnallisesti aktiivinen tai hänen hyvinvointinsa korkea. Jotta psykologisia vaikutuksia hyvinvointiin saataisiin, on myös panostuksen liikuntaan oltava riittävän suuri. Ensimmäinen liikuntasuoritus ei välttämättä vielä anna tuloksia, mutta useampien liikuntasuoritusten jälkeen muutos on nähtävissä. Positiivisia kokemuksia liikunnasta tulee olla enemmän kuin kielteisiä kokemuksia tai ainakin niiden tulee olla tasapai-

nossa, jotta liikuntakokemus antaisi mielihyvän kokemuksia ja edistäisi psykistä hyvinvointia. (Ojanen 2001, 204–205.)

Liikunnan avulla voi saada välitöntä helpotusta stressiin, ahdistukseen tai unettomuuteen. Ahdistuneisuus lievittyy liikunnan aikana ja vaikutus kestää vielä pari tuntia suorituksen jälkeen. Pidempikestoisiin vaikutuksiin päästään, kun liikuntaa harrastetaan säännöllisesti ja yhtäjaksoisesti vähintään 20 minuuttia. Vaikutukset eivät varastoidu, joten liikunnan tulisi tapahtua toistuvasti. Säännöllisellä liikunnan harrastamisella voidaan estää masennusoireiden ilmaantuminen sekä hoitaa jo ilmaantuneita oireita. Masennuksen hoidossa liikunta on joidenkin tutkimusten mukaan verrattavissa ryhmäpsykoterapian ja kognitiiviseen yksilöterapian tuloksiin. (Partonen 2005, 509–510.)

### 3.6.3 Mielenterveyskuntoutujien liikunnan erityispiirteet

Mielenterveyskuntoutujille sopivaa liikuntaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon, että aloituskynnys liikkeelle lähtemiseen voi olla suuri ja aloittaminen voi olla tuskallista. Kuntoutujalla voi olla huonoja kokemuksia koululiikunnasta tai keskeytyneistä yrityksistä. Pitkään sairastaneet ovat usein ulkoahjautuvia, joten he vaativat kannustavan auktoriteetin ohjaajakseen, joka ei aseta heille liian suuria vaatimuksia. Osalle jo kaksi liikuntakertaa viikossa voi olla liikaa. (Ojanen 2002, 125.)

Eri liikuntamuodoista autonominen liikunta, esimerkiksi pallopelit, edellyttävät sekä taitoa että haasteita. Mielenterveyskuntoutujien liikkunnalliset taidot ovat monesti puutteelliset, minkä vuoksi tällainen liikunta voi olla liian vaativaa. Vaativiakin liikuntamuotoja voidaan soveltaa mielenterveyskuntoutujille sopiviksi, kun vaatimustasoa lasketaan niin, että vaatimattomat taidot ja heikko fyysinen kunto eivät rajoita liikunnasta nauttimista. Tavoitteellinen liikunta sopii mielenterveyskuntoutujille, jos tavoitteet ovat kuntoutujien kannalta realistisia ja mielekkäitä. Keskeisimpänä tavoitteena voitaisiin pitää osallistumista. Elämysliikuntaa ei ole käytetty kuntoutuksessa, mutta se olisi suositeltavaa. Esimerkiksi yhteiset retket voisivat tuoda positiivista muutosta aikaisempiin kuvioihin. Sosiaali-



nen liikuntamuoto on suosittu kuntoutuksessa, koska kuntoutuksessa on tärkeää tehdä mukavia asioita yhdessä. Alussa ongelmaksi voi muodostua muiden joukossa oleminen, koska se voi olla kuntoutujille ahdistavaa ja omat taidot tuntua puutteellisilta, jolloin tällaisessa liikunnassa olisi hyvä, että taitojen merkitys ei olisi keskeisessä asemassa. Filosofista liikuntaa, esimerkiksi meditaatiota tai rentoutusta, voidaan toteuttaa niin, että kuntoutuja saa realistisemman ja myönteisen kuvan omasta kehostaan. Asiointi-, hyöty- ja arkiliikunta on hyvä liikuntamuoto kaikenlaiseen kuntoutukseen. Sitä voidaan toteuttaa esimerkiksi ottamalla liikunta luontevaksi osaksi päiväohjelmaa kävelytunnin muodossa. (Ojanen 2001, 203–204.)

Psykoottiset oireet voivat vaikeuttaa mielenterveyskuntoutujilla liikuntaan keskittymistä energian kuluessa oireiden hallintaan. Myös joidenkin lääkkeiden aiheuttamat kiusalliset sivuvaikutukset, kuten vapina, kiihtyneisyys, pakkoliikkeet ja levottomuus voivat vaikeuttaa liikuntaan osallistumista. (Ojanen 2001, 198–199.) Monet esteet ja rajoitukset liikunnan harrastamiselle ovat silti enemmän kuviteltuja kuin todellisia. Liikunnan soveltuvuutta mietittäessä tärkeintä on selvittää osallistujien nykyinen terveydentila sekä aikaisemmat kokemukset ja mielitykset. (Ojanen 2002, 123.)

### 3.7 Motivaatio

Motivaatiolla tarkoitetaan käyttäytymisen aloittavaa voimaa (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 446). Sosiaalis-kognitiivisen motivaatioteorian perusteella motivoituneeseen käyttäytymiseen vaikuttaa kolme tekijää: luontainen halu vuorovaikutukseen toisten kanssa, halu kokea onnistuvansa sekä tarve tuntea voivansa vaikuttaa omaan toimintaansa. Motivaatio voidaan jakaa pysyvämpään yleismotivaatioon sekä tilannemotivaatioon. Tilannetekijät, kuten sää tai mieliala, vaikuttavat tilannemotivaatioon. Suotuisat tilannetekijät pystyvät kompensoimaan heikkoa yleismotivaatiota. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat sekä yleis- että tilannemotivaatioon ja ryhmä voi toimia voimakkaana vaikuttajana liikuntaan ryhtymisessä. Osalle ihmisistä liikunta tarjoaa mahdollisuuden het-

keen olla yksin ja arjesta irti pääsemiseen vastapainoksi tiiviille sosiaaliselle elämälle. (Telama & Polvi 2005, 630–631.)

Liikuntamotivaatiossa on tärkeää, että liikunnasta saatu hyöty koetaan suuremmaksi kuin sen aiheuttama haitta. Koetut hyödyt motivoivat liikkumaan ja antavat liikkumiselle tavoitteen. Käsitys itsestä liikkujana sekä aikaisemmat kokemukset liikunnasta vaikuttavat myös motivoitumiseen ja liikunnalliseen aktiivisuuteen. Yleisimmät liikuntaan motivoivat tekijät ovat mielihyvä, ilo, painonhallinta sekä sosiaalisuus. Liikunnan harrastamista on pidetty tärkeänä hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden edistäjänä varsinkin sosiaalisten suhteiden kautta. Sosiaalisen tuen avulla voidaan helpottaa liikuntaan osallistumista tukemisen, neuvomisen, kannustamisen ja yhdessä liikkumisen keinoin. (Korkiakangas 2010, 16–17.)

Erilaiset tekijät vaikuttavat liikuntamotivaatioon eri elämänvaiheissa, mutta motivoitumisen prosessi on kaikilla samanlainen. Prosessiin kuuluvat kokemukset sekä tavoitteet. Liikkumisen tavoitteen on oltava riittävän kiinnostava, jotta se motivoisi liikkumaan. Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että liikunta itsessään on kiinnostavaa. Ulkoinen motivaatio liikkumiseen tarkoittaa, että liikkumisella tavoitellaan konkreettista hyötyä. Sisäinen motivaatio on yleensä vahvempi kuin ulkoinen. Myönteisten kokemusten myötä ulkoinenkin motivaatio voi muuttua sisäiseksi motivaatioksi. (Korkiakangas 2010, 17–18.)

## 4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toimintaan painottuva opinnäytetyö on käytäntöön kohdistettua toimintaa, joka voi olla ohjeistusta, opastusta tai järjestettyä ohjelmaa. Toiminnallinen työ voi olla esimerkiksi opas henkilöstölle tai potilaille, video tai muu tietoa antava tuotos. Ammattikorkeakoulun toiminnalliselta opinnäytetyöltä vaaditaan, että se sisältää sekä käytännössä tapahtuvan toiminnan että kirjallisen raportin, joka täyttää tieteellisen tutkimuksen vaatimukset. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9.) Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja hyödynsimme työssämme toimintatutkimuksellista lähestymistapaa.

### 4.2 Toimintatutkimuksellinen lähestymistapa

Toimintatutkimuksessa tutkitaan ihmisten toimintaa ja mielenkiinto kohdistuu etenkin ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Toimintatutkimus on tutkimus- ja kehittämisprojekti, jossa suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja rajatulla aikavälillä. Se on myös syklistä, jolloin toiminta hioutuu kokemuksen kautta työn edetessä. Tavoitteena on saada käytännön hyötyä ja käyttökelpoista tietoa. Toimintatutkimusta ei lueta tutkimusmenetelmäksi vaan sitä pidetään pikemminkin lähestymistapana, jossa tutkimus liitetään toiminnan kehittämiseen. Tiedonhankintamenetelminä voidaan käyttää hyödyksi sekä laadullisia että määrällisiä tutkimusmenetelmiä. (Heikkinen 2006, 16–17, 19, 36–37.)

Toimintatutkija on osallistujana tutkittavaan toimintaan ja pyrkii vaikuttamaan toiminnallaan muutoksen käynnistymiseen ja rohkaisee osallistujia tarttumaan asioihin niiden kehittämiseksi. Toimintatutkimuksen pyrkimys on valaa uskoa osallistujien omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin. Toimintatutkija on yksi osallistuja, eikä hän edes pyri olemaan neutraali. Hän tarkastelee tutkimuskohdetta sisältäpäin, jolloin hänen oma suhtautumisensa vaikuttaa aineistoon ja sen analysointiin. Tutkijan ymmärrys tutkittavaan asiaan muotoutuu hiljalleen

tutkimuksen edetessä ja hänen omat välittömät kokemuksensa sekä havaintonsa ovat osa tutkimusmateriaalia. (Heikkinen 2006, 19–20.)

#### 4.3 Aineiston keruu

Tutkimusaineiston keräämisessä voidaan käyttää hyväksi havainnointia, jota toteutetaan monin tavoin. Havainnoinnin avulla saadaan tietoa siitä, mitä ihmiset tekevät ja miltä asiat näyttävät. Havaintoaineistoon voidaan liittää myös muita aineistoja, jotka voivat olla aihepiiriin liittyvää kirjallisuutta, aiempia tutkimuksia tai haastattelun avulla saatua aineistoa. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu toimintaan ollen samalla oma itsensä sekä tehden havainnointia ollessaan vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. (Vilkkä 2007a, 119–120.) Havainnointi on erinomainen menetelmä tutkittaessa vuorovaikutusta tai silloin, kun tilanteet muuttuvat nopeasti ja ovat vaikeasti ennakoitavissa. Osallistuva havainnointi on laadullisen tutkimuksen menetelmä, jossa havainnointia voi toteuttaa vapaasti tilanteeseen ja luonnolliseen toimintaan mukautuen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 213–215.)

Havaintoja voidaan kirjoittaa muistiin tutkimuspäiväkirjaan. Päiväkirjaan kirjaan havaintoja tutkimusongelmien kannalta oleellisista asioista. Päiväkirjaan voidaan kirjoittaa muun muassa tietoa tutkimuksen etenemisestä, tunnelmista, palautteesta, havaintoja omasta toiminnasta sekä yhteenvetoja ja kysymyksiä. Silloin, kun muistiinpanojen kirjaaminen ei ole mahdollista tutkimuskohteessa, painetaan havainnot hyvin mieleen ja kirjataan ne ylös heti sen ollessa mahdollista. (Huovinen 2006, 106–108.)

#### 4.4 Aineiston analyysi

Havaintojen kuvaileminen on vasta aineiston dokumentointia, eikä anna vielä vastausta tutkimusongelmaan. Tutkija löytää vastauksen tutkimusongelmaan analysoinnin jälkeen. Analysoinnilla tarkoitetaan havaintojen yhdistämistä ja ryhmittelyä johtolangoiksi, joista tehdään tulkinta. Aineiston tiivistäminen helpot-

taa sen käsittelemistä ja hallitsemista. Kun havaintoja yhdistellään, pyritään aineistoa tarkastelemaan yleisemmällä tasolla. Tämä tarkoittaa, että tutkijan kiinnostus kohdistuu koko tutkimusaineistoon ja sen sisältämiin vaihteluihin. Havaintoja yhdistelemällä etsitään niistä yhteisiä piirteitä, jotta voidaan tehdä koko tutkimusaineistoa koskevia sääntöjä. Yhdistäessä havaintoja tarkastellaan aineistossa vain tutkimuksen kannalta olennaisia asioita, jolloin lähtökohtana on teoreettinen viitekehys ja kysymyksenasettelu. (Vilka 2007b, 81–82.)

Toimintatutkimuksessa aineistoa luokitellaan, kuvaillaan, analysoidaan ja tulkitaan lomittain. Henkilöistä, tapahtumista tai kohteista rakennetaan kuvaa etsimällä niistä samankaltaisuuksia ja säännönmukaisuuksia, joista voidaan tehdä tulkintoja. (Huovinen 2006, 107.)

## 5 TOTEUTUS

Opinnäytetyömme toiminnallisena osuutena ohjasimme mielenterveyskuntoutujille ryhmäliikuntaa. Käynnit asumispalveluyksikköön ajoittuivat maaliskuuhuhtikuulle 2011 ja olimme sopineet kuusi käyntiä. Käynnit ajoittuivat viikkojen 11–16 lauantapäiville. Ensimmäisellä kerralla kartoitimme asukkaiden toiveita ja motivaatiota sekä heidän aiempia kokemuksiaan liikunnasta. Tämän jälkeen määrittelimme ryhmäliikuntatilanteiden sisällön. Valitsemaamme liikuntamuotoon vaikutti sekä osallistujien että työntekijöiden mielipide siitä, mikä on kuntoutujille soveltuvaa ja heidän hyvinvointiaan tukevaa liikuntaa. Saatuamme selville, millaista ryhmäliikuntaa tulemme heille ohjaamaan, tiesimme mahdollisen liikuntavälineiden tarpeen. 2.–5. käynneillä järjestimme ohjattua ryhmäliikuntaa. Viimeinen kerta oli tarkoitettu arviointia ja palautetta varten. Osallistujilla oli mahdollisuus palautteen antamiseen myös jokaisen käynnin yhteydessä ja otimme sen huomioon toimintaa kehittäessämme. Opinnäytetyöstä aiheutuneet kustannukset maksoimme itse.

Mielenterveyskuntoutujien valikoituminen opinnäytetyömme järjestettyihin liikuntatilanteisiin perustui heidän omaan mielenkiintoonsa ja vapaaehtoisuuteensa. Osallistujia oli 12 ja ohjasimme heitä kahdessa ryhmässä. Toteutimme osallistuvaa havainnointia ryhmäliikuntatilanteiden aikana, jolloin samanaikaisesti kumpikin meistä osallistui ryhmän toimintaan ja teki havaintoja ryhmän ilmiöistä. Ryhmätilanteiden jälkeen vertasimme ja yhdistimme havaintojamme ja kirjassimme ne päiväkirjaan. Rajasimme havainnoista ne, jotka antoivat meille työmme kannalta oleellista tietoa. Ryhmätilanteiden kesto oli noin puoli tuntia yhtä ryhmää kohden. Lisäksi varasimme aikaa keskustelulle ja palautteen antamiselle jokaisen ryhmätilanteen jälkeen ja viimeiselle ryhmän kokoontumiskerralle.

## 6 TOIMINNALLINEN OSUUS

### 6.1 Toiminnan suunnittelu

Toiminnan suunnittelu alkoi marraskuussa 2010 työelämäpalaverissa, jossa olivat läsnä opinnäytetyön tekijät, ohjaava opettaja ja työelämäohjaaja. Oma toiveemme oli järjestää liikunnallista toimintaa mielenterveyskuntoutujille. Työelämän tarpeena oli saada kuntoutujat motivoituneiksi liikkumaan sekä lisätä heidän liikunta-aktiivisuuttaan. Työelämätahon toiveena oli myös, että asumispalveluyksikön työntekijät innostuisivat liikkumaan kuntoutujien kanssa.

Keskustelimme myös siitä, millaista toimintamme tulisi olemaan ja kuinka monta käyntiä järjestäisimme. Keskustelussa ilmeni myös, että asumispalveluyksikön asiakkaat olivat pääsääntöisesti iäkkäitä. Työelämätaho arveli, että osallistujia tulisi olemaan 12, jolloin osallistujat jaettaisiin kahteen puoli tuntia kestävään ryhmään. Olimme jo työelämäpalaverissa pohtineet, että ensimmäinen käynti olisi tutustumista sekä kartoittamista varten ja viimeinen käynti ryhmätilanteiden arviointia sekä palautteen antoa varten. Suunnittelimme, että myös ryhmätilanteiden lopuksi kokoonnumme keskustelemaan kokemuksista ja silloin olisi mahdollista antaa suullisesti molemminpuolista palautetta sekä esittää kysymyksiä. Päädyimme lopuksi kuuteen käyntikertaan sekä ryhmämuotoisten liikuntatilanteiden järjestämiseen.

Ennen käyntejä perehdyimme ryhmän ohjaamiseen sekä ryhmän kehitykseen kirjallisuuden avulla, jotta osaisimme ohjata liikuntaryhmää. Selvitimme myös, millaisia vaikutuksia liikunnalla on hyvinvointiin sekä millainen liikunta on mielenterveyskuntoutujille sopivaa ja heidän hyvinvointiaan sekä kuntoutumistaan edistävää. Saimme lisäksi neuvoja fysioterapian opettajalta liikuntamuotojen valintaan. Pohdimme valmiiksi, millaiset liikuntamuodot voisivat sopia juuri näille kuntoutujille. Tärkeää oli myös selvittää motivaatioon vaikuttavia tekijöitä ja keinoja sen lisäämiseen.

Ennen ensimmäistä käyntiämme, suunnittelimme sen sisällön. Mietimme etukäteen millaista tietoa annamme itsestämme ja opinnäytetyöstämme sekä kysymykset, joita tulimme heille esittämään heidän aikaisemmista liikuntakokemuksistaan sekä suhtautumisestaan liikuntaa kohtaan. Suunnittelimme viivämme osallistujia varten vihot, joihin saa antaa palautetta, esittää kysymyksiä tai laittaa havaintoja sekä kokemuksia liikuntaryhmän toiminnasta. Ajattelimme, että vihot toimisivat yhtenä osallistujien keinona antaa palautetta ja kerätä muistoja liikuntakokemuksistaan ryhmätilanteissa ja vapaa-ajalla. Emme voineet ennalta suunnitella tätä enempää, koska emme tunteneet osallistujia ja ympäristöä tarkemmin. Alkuun ideoimme tutustumisleikin, jolla saisimme ilmapiiriä vapautettua sekä meidän ja osallistujien välistä jännitettä laukaistua. Tutustumisleikissä jokainen osallistuja saisi valita yhden eläinkortin. Kortin valinnan jälkeen jokainen kertoisi vuorollaan nimensä sekä jotakin valitsemastaan eläinkortista. Tutustumisleikki olisi tarkoitettu kaikille paikalla oleville.

## 6.2 Kartoitus ja tutustuminen

Saimme luvan opinnäytetyöllemme keväällä 2011 viikolla 9, jolloin pääsimme toteuttamaan toiminnallista osuutta suunnitelman mukaisesti. Otimme yhteyttä työelämätahoon ennen käyntien toteuttamista ja varmistimme lauantaipäivien sopivuuden niiden ajankohdaksi.

Ensimmäinen käynti oli suunniteltu tutustumista ja kartoitusta varten. Kartoitimme osallistujien aikaisempia liikuntakokemuksia, motivaatiota, odotuksia sekä toiveita tätä liikuntaryhmää kohtaan. Lisäksi kartoitimme ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia liikuntaryhmän toimimiselle. Ensimmäisellä käynnillä paikalla oli kaksi työntekijää sekä 11 asumispalveluyksikön mielenterveyskuntoutujaa. Paikalla olleet työntekijät kertoivat oman näkemyksensä siitä, millainen liikunta soveltuisi kuntoutujille.

Aluksi tutustuimme toisiimme tutustumisleikin avulla. Kerroimme itsestämme asumispalveluyksikön asiakkaille ja työntekijöille sekä vastailimme heidän esittämiin kysymyksiin. Tämän tarkoitus oli edesauttaa meihin tutustumista ja tur-



vallisen ilmapiirin syntymistä. Kerroimme myös opinnäytetyöstämme ja sen vaiheista, tarkoituksesta sekä miten se tulee näkymään liikuntaryhmän toimintana osallistujien elämässä. Keskustelimme kuntoutujien kanssa myös liikunnasta ja sen hyödyistä yleisesti.

Monella kuntoutujalla oli aikaisempia kokemuksia kävelylenkeistä. Jotkut olivat nuorempana harrastaneet myös pyöräilyä, tanssimista, kuntosaliharjoittelua, uintia, luistelua sekä hiihtoa. Suurimmalla osalla oli myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja vain harvalla oli selvästi huonoja liikunnallisia kokemuksia. Kuntoutajat toivoivat liikuntamuodoiksi kävelylenkkejä ja yksi kuntoutuja toivoi pallopelejä. Asumispalveluyksikön työntekijän näkemys oli, että liikunnan tulisi olla melko kevyttä ja kävelylenkkien tulisi olla korkeintaan kahden kilometrin pituisia. Kaikki kuntoutajat eivät ottaneet osaa keskusteluun, joten emme saaneet jokaisen osallistujan toiveita ja kokemuksia selville.

Kuntoutujien asennoituminen liikuntaa kohtaan oli myönteistä ja osalla oli myös tietoa liikunnan hyödyistä ja sen vaikutuksista terveyteen, esimerkiksi liikunnan vaikutuksesta painonhallintaan. Liikkumaan heitä oli aikaisemmin motivoinut selvä tavoite, esimerkiksi tiettyyn määränpäähän pääseminen. Yksi osallistuja mainitsi myös ryhmään kuulumisen motivoivan. Työntekijä kertoi, että asumispalveluyksikön asiakkaiden päivittäiseen ohjelmaan oli lisätty liikuntaa viime aikoina, mutta motivoiminen liikkumiseen oli koettu merkittävänä haasteena. Työntekijä piti suunnittelemissamme käyntiajankohtia hyvänä, koska viikonloppuna asukkailla ei ollut muuta yhteistä järjestettyä toimintaa.

Käyntimme ajoittuivat kevättalvelle, jolloin sää rajoitti ulkoliikuntamahdollisuuksia. Ympäristö tarjosi mahdollisuudet turvalliseen liikuntaan vain kävelyteitä pitkin, sillä muualla oli vielä runsaasti lunta. Asumispalveluyksikön sisätiloissa oli mahdollista järjestää jonkinlaista ryhmäliikuntaa, mutta tilat eivät olisi riittäneet esimerkiksi joukkuepeleihin. Asumispalveluyksikön liikuntavälinevalikoima koostui kävelysauvoista ja jumppapallosta.

Ensimmäisen käynnin lopussa arveltiin osallistujien määräksi muodostuvan 12. Osallistujat jaettiin kahteen kuuden hengen sekaryhmään työntekijöiden toimes-

ta tulevia ryhmäliikuntatilanteita varten. Osallistujat tunsivat toisensa ennestään asuttuaan samassa yhteisössä sekä toimittuaan yhdessä samoissa ryhmissä myös arjen askareissa. Ajatuksena oli, että liikuntaryhmän toiminta olisi tästä syystä mahdollisimman luontevaa.

Keskustelimme osallistujien kanssa käyntiemme ajankohdista ja sovimme, että seuraavan kerran ohjelma päätetään aina yhdessä edeltävällä kerralla. Muistamisen helpottamiseksi jätimme heille ilmoitustaululle listan käyntikerroistamme. Kerroimme osallistujille rooleistamme liikuntaryhmän havainnoijina, ohjaajina sekä osallistujina. Kerroimme myös siitä, että heidän henkilöisyytensä ei tule ilmenemään työssämme ja osallistuminen ryhmän toimintaan on vapaaehtoista. Korostimme, että osallistuminen ryhmän toimintaan on tärkeämpää kuin itse liikuntasuoritus tai välineet. Tärkeää olisi myös, että jokainen saisi mielekkäitä kokemuksia ryhmäliikunnasta. Kerroimme, että milloin tahansa on toivottavaa ja sallittua antaa palautetta tai esittää toiveita liikuntaryhmää koskien.

Lopuksi päätimme osallistujien kanssa, että seuraavalla kerralla ryhmäliikunta olisi ulkona kävelyä. Ehdotimme, että voisimme ulkoillessamme havainnoida ympäristöä esimerkiksi seuraamalla kevään etenemistä. Ensimmäisestä käynnistämme meille jäi kokemus siitä, että tulostamme oli tiedotettu hyvin osallistujille ja ilmapiiri oli vastaanottavainen. Jätimme molemmille ryhmille vihot, joihin he saivat kirjoittaa ylös ryhmätilanteista nousseita ajatuksia ja kysymyksiä.

### 6.3 Liikuntaryhmän toiminta

Kolme liikuntaryhmän toimintakerroista pidettiin ulkona ja yksi kerta oli sisällä tapahtuvaa liikuntaa. Osallistujien määräksi varmistui 12 kuntoutujaa. Sovimme jokaisen käynnin yhteydessä seuraavan kerran ohjelmasta osallistujien kanssa. Liikuntamuodot valikoituivat osallistujien toiveiden ja toimintakyvyn pohjalta. Monet osallistujista olivat iäkkäämpiä, mikä piti ottaa huomioon suunniteltaessa heille turvallista liikuntaa. Myös heidän terveydentilansa ja sairautensa tuli ottaa huomioon määriteltäessä liikuntamuotoa, jotta vaatimustaso ei olisi liian korkea taitoihin ja toimintakykyyn nähden. Jotkut osallistujista olivat selvillä yhteis-

työmme vaiheista ja kiinnostuneita tulevista ryhmätilanteista. Tämä ilmeni siitä, että he tiesivät kuinka monta liikuntaryhmätilannetta oli ollut ja paljonko niitä oli jäljellä. He myös esittivät usein kysymyksiä liittyen seuraaviin kertoihin.

Merkintöjen kerääminen kuntokorttiin on yksi mielenterveyskuntoutujien parissa työskentelevien työntekijöiden käyttämistä kannustus- ja motivointikeinoista (Ruuskanen 2006, 99). Tästä saimme idean tehdä liikuntapassit, johon osallistujat saivat valita mieleisensä merkin aina jokaisesta osallistumiskerrasta liikuntaryhmään sekä myös muulla ajalla tapahtuvasta noin 20 minuutin kestoisesta liikuntasuorituksesta. Liikuntapassiin hyväksyttiin suoritukseksi myös hyötyliikunta, esimerkiksi kävellen tapahtuvat asiointimatkat sekä erissä tapahtuva liikunta. Passien avulla meidän lisäksi myös osallistujat pystyivät seuraamaan omaa liikunta-aktiivisuuttaan. Muistutimme osallistujia myös vihkojen käytöstä ensimmäisillä kerroilla, mutta huomasimme pian, etteivät vihot olleet innostaneet kuntoutujia tekemään niihin merkintöjä. Tämän jälkeen keskityimme liikuntapassien käytön tukemiseen, koska huomasimme kaikkien 12 osallistujan keräävän niihin merkkejä.

Jokaisella kerralla saavuttuamme paikalle yksikköön liikuntaryhmien osallistujien kokoaminen tapahtui nopeasti työntekijöiden toimesta ja pääsimme toteuttamaan ryhmäliikuntaa. Yksi osallistujista osoitti haluttomuutta osallistua liikuntaryhmän toimintaan jättäytyen pois toiminnasta. Hän oli kuitenkin saanut kerättyä merkkejä liikuntapassiinsa, mikä kertoo siitä, että hänellä oli liikunnallista aktiviteettia muina ajankohtina. Satunnaisesti joku osallistujista saattoi puuttua liikuntaryhmästä omien syidensä vuoksi. Muutama kykeni osallistumaan ryhmän toimintaan vain tietyn ajan omien rajoituksiensa vuoksi. Yritettyämme kannustaa heitä pysymään ryhmässä pitempään ilman tulosta, emme nähneet syytä painostaa heitä osallistumaan, koska heillä oli oikeus olla osallistumatta. Meistä kumpikin oli mukana jokaisessa ryhmätilanteessa ohjaamassa ja havainnoimassa ryhmää. Jokaisella liikuntaryhmäkerralla oli mukana myös yksi asumispalveluyksikön työntekijä.

Ulkoilukerrat pitivät sisällään noin 20 minuutin kestoisen kävelymatkan keskustellen sekä tehden havaintoja ympäristöstä. Keskustelun avulla myös tutus-

tuimme paremmin toisiimme. Jokainen osallistuja koki kävelytahdin sopivaksi, mutta ryhmän osallistujien kesken kävelyvauhteissa oli eroja. Osallistujilla oli tästä johtuen taipumus hajaantua, joten oli hyvä, että meidän lisäksi mukana oli myös työntekijä, jolloin pystyimme huomioimaan jokaista osallistujaa paremmin. Valitsimme kävelyreitit yhdessä osallistujien kanssa. Sekä ulkoillessa että ryhmätilanteiden jälkeen ilmapiiri oli myönteinen ja osallistujat vaikuttivat tyytyväisiltä, mikä ilmeni myös heidän vastauksistaan tiedustellessamme heidän kokemuksiaan ryhmäliikunnasta.

Ojasen mukaan (2001, 203) kehittämällä lajia helpommaksi voidaan mahdollistaa se, että vaatimattomat taidot ja heikko fyysinen kunto eivät rajoita liikunnasta nauttimista. Tästä saimme idean sisäliikuntakertaamme varten, joka piti sisällään alkulämmittelyn sekä sovellettua keilausta. Keilauksessa pallo ja keilat olivat tavallista suuremmat ja etäisyys riittävän lyhyt. Vaatimustasoa oli siis laskettu niin, että kaikki kykenivät nauttimaan liikunnan tuottamasta ilosta ja saamaan onnistumisen kokemuksia. Alkulämmittelyssä jokainen halukas sai esittää muulle ryhmälle jumppaliikkeen, josta muut ottivat mallia.

Sisäliikunta herätti osallistujien kesken epävarmuutta merkkien saamisesta liikuntapassiin, jolloin kertosimme, että kaikenlaisesta liikunnasta voi ansaita merkin passiinsa. Painotimme osallistujille, että keilauksessa ei ollut kyse kilpailusta vaan yrittämisestä, eivätkä osallistujat arkailleetkaan toisten edessä suorittamista. Jumpatessa ja keilatessa havaitsimme, että monen motoriset kyvyt olivat yllättävän hyvät. Havaintojemme perusteella monet selvästi kokivat onnistumista saadessaan tilaisuuden näyttää muille jumppaliikkeitä sekä onnistuessaan keilojen kaadossa. Huolimatta joidenkin osallistujien ennakkoluuloista lajia kohtaan, havaitsimme keilaamisen tuottavan iloa useimmille, sillä näimme osallistumisinnokkuutta sekä tyytyväisiä ilmeitä.

Esittäessämme kysymyksiä osallistujille heidän kokemuksistaan sisällä tapahtuneesta ryhmätilanteesta, sanoivat monet pitäneensä vaihtelusta. Jotkut kuitenkin toivoivat viimeiselle kerralle ulkoliikuntaa, mikä vaikutti viimeisen ryhmätilanteen liikuntamuodon valintaan. Kevään edettyä myös ulkoiluolosuhteet olivat selvästi parantuneet. Viimeisellä ulkoilukerralla muistutimme osallistujia siitä,

että seuraava käyntimme tulee olemaan viimeinen kertamme heidän luonaan. Kerroimme myös, että liikunnan sijaan käynti tulee sisältämään keskustelua järjestämistämme ryhmäliikuntatilanteista sekä palautteen antoa ja arviointia molemminpuolisesti. Tämä antoi osallistujille mahdollisuuden valmistautua käyntiimme ennalta.

#### 6.4 Arviointi ja palaute liikuntaryhmän toiminnasta

Olimme koko ryhmän toiminnan ajan pyytäneet ja saaneet suullista palautetta osallistujilta ja työntekijöiltä. Annoimme myös itse palautetta jokaisen ryhmätilanteen yhteydessä osallistujien positiivisesta asenteesta sekä aktiivisuudesta, jotka säilyivät koko yhteistyömme ajan. Osallistujien myönteinen asennoituminen ilmeni heidän hyväntuulisuudestaan, osallistumisinnokkuudesta ja liikuntapassin aktiivisesta käytöstä.

Kysyessämme ryhmätilanteiden jälkeen osallistujilta kokemuksia ryhmän toiminnasta havaitsimme, että kaikki osallistujat eivät antaneet suullista palautetta. Halusimme kuitenkin tietää mahdollisimman monen työntekijän ja osallistujan kokemuksia ryhmän toiminnasta, jotta palaute kattaisi koko ryhmän. Tästä syystä kokosimme kaksi erilaista palautelomaketta viimeiselle käynnillemme, joka oli tarkoitettu palautetta ja arviointia varten. Palautteen kyselyyn kokosimme lomakkeen palautteen antoa varten.

Kysely on standardoitu menetelmä, jossa kaikille vastaajille esitetään kysymykset täysin samalla tavalla. Etuna kyselyssä on, että vastaajia saadaan paljon, mutta haittapuolena on, että vastaaja ei välttämättä ymmärrä kysymystä tai ymmärtää sen väärin. Hyvän kyselyn laatiminen vie myös aikaa ja vaatii tietoa ja taitoa kyselyn tekijältä. Tietoja voidaan kerätä kyselyn avulla muun muassa mielipiteistä, asenteista, tiedoista ja käyttäytymisestä. Kysymykset voivat olla avoimia kysymyksiä, jolloin kyselyyn vastaaja voi ilmaista itseään omin sanoin sekä laajemmin. Kysymykset voivat olla myös monivalintakysymyksiä, jolloin vastauksia voidaan vertailla helpommin ja vastaaminen on helpompaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193, 195, 197, 201.) Edellä olevaa tietoa hyväksi

käyttäen kokosimme palautelomakkeet, jotka sisälsivät sekä avoimia että monivalintakysymyksiä.

Toinen palautelomakkeista oli tarkoitettu osallistujille (liite 1) ja toinen liikuntaryhmän toimintaan osallistuneille työntekijöille (liite 2). Osallistujille tarkoitettuun lomakkeeseen olimme koonneet avoimien kysymyksien lisäksi monivalintakysymyksiä, jotta vastaaminen onnistuisi vastaajan kyvyistä riippumatta. Ohjaajille tarkoitettuun lomakkeeseen olimme koonneet avoimia kysymyksiä. Pyrimme rajaamaan palautelomakkeiden sisällön oleelliseen, jotta vastaaminen olisi helppoa ja saisimme silti tarvitsemamme palautteen.

Viimeisellä käyntikerralla paikalla oli kaksi työntekijää ja yhdeksän osallistujaa. Aloitimme tilanteen keskustellen ryhmän osallistujien kanssa yhteistyöstämme ja heille siitä jääneistä päällimmäisistä ajatuksista. Osallistujat kertoivat, että yhteiset hetkemme olivat kuluneet nopeasti ja liikuntaryhmään osallistuminen oli ollut mukavaa vaihtelua. Jotkut olivat harmissaan, että eivät olleet ehtineet saamaan liikuntapassiaan täyteen. Kerroimme heille, että liikuntapassia ei ollutkaan tarkoitus saada täyteen merkkejä yhteistyömme aikana vaan he voivat jatkaa merkkien keräämistä myös yhteistyömme päätyttyä.

Keskustelun jälkeen jaoimme osallistujille sekä ohjaajille palautelomakkeet, joita he saivat täyttää tarvitsemansa ajan. Läsnäolomme paikalla mahdollisti kysymysten esittämisen meille, jos jokin lomakkeissa oli epäselvää. Jätimme asumispalveluyksikköön tyhjiä palautelomakkeita sekä postimerkillä varustetun palautuskuoren, niitä varten, jotka eivät olleet tilanteessa mukana. Kaiken kaikkiaan saimme vastaukset neljältä työntekijältä sekä kaikilta kahdeltatoista osallistujalta.

Suurimmalle osalle osallistujista liikuntaryhmään osallistuminen oli ollut piristävää ja moni oli kokenut sen innostavana. Muutaman mielestä osallistuminen oli ollut samantekevää eikä se ollut tuntunut miltään. Kukaan ei ollut kokenut osallistumista epämiellyttävänä tai ahdistavana. Monelle liikunta oli tarjonnut mukavaa ajanvietettä ja yhdessäoloa. Muutama oli kokenut liikunnan parantaneen mielialaa. Yhdestä osallistujista liikunta ei ollut tuntunut miltään. Kukaan ei ollut

kokenut liikuntaa rasittavana. Liikuntaan motivoivina tekijöinä he olivat kokeneet yhdessä liikkumisen, ohjauksen, hapensaannin, totumuksen liikuntaan, liikunnan hauskuuden ja mielekkyyden, sekä liikunnan tuoman hyvän olon tunteen. Parhaita kokemuksia liikuntaryhmästä heidän mielestään olivat olleet kävelyt ulkoilmassa sekä pallon potkiminen keilatessa, ryhmässä oleminen, työntekijän mukana oleminen ja hänen antamansa tuki, liikunnan tuoma nautinto ja piristymisen sekä kotiinpaluu. Osallistujat olivat kokeneet, että liikuntaryhmä oli ihan hyvä ajatus, tarpeellinen, myönteinen ja kiinnostava. Lisäksi toisten seura oli koettu mukavaksi. Yksi osallistujista ei ollut pitänyt keilauksesta, mutta muuten liikuntaryhmä oli ollut hänen mielestään hyvä.

Työntekijöiden kokemusten mukaan liikuntaryhmän toiminta ei ollut vaikuttanut osallistujien liikunta-aktiivisuuteen liikuntaryhmätilanteiden ulkopuolella. Liikunta-aktiivisuus ja ulkona liikkuminen oli työntekijöiden havaintojen mukaan lisääntynyt vain liikuntaryhmätilanteiden aikana. Merkkien saaminen liikuntapassiin oli koettu motivoivana tekijänä liikkumiseen. Suurin osa työntekijöistä ei ollut kokenut ryhmätilanteiden vaikuttaneen kuntoutujien ryhmähenkeen, mutta yksi työntekijä oli havainnut osallistujien huolehtineen toisistaan. Suurin osa työntekijöistä ei osannut vastata, kuinka liikuntaryhmässä toimiminen oli vaikuttanut osallistujien hyvinvointiin. Yksi työntekijä oli havainnut liikuntaryhmän lisänneen mielihyvää ryhmän toiminnan aikana.

Liikuntaryhmän merkitys osallistujille oli työntekijöiden havaintojen mukaan ilmennyt ryhmätilanteiden odottamisena sekä ryhmästä puhumisena. Ryhmätilanteet olivat tuoneet myös vaihtelua ja piristystä sekä innostusta uusien kasvojen näkemisestä. Liikuntapassin käyttäminen koettiin hyvänä uutena keinona motivoida asiakkaita liikkumaan ja työntekijöiden havaintojen mukaan se oli liikuntaryhmän toiminnan aikana motivoinut useita. Asumispalveluyksikön työntekijät kokivat, että liikuntaryhmän toiminta oli ollut innostavaa ja se oli ollut riittävän monipuolista ja tarpeeksi yksinkertaista ottaen huomioon osallistujien rajallisen toimintakyvyn. Palautetta tuli myös vihkojen toimimattomuudesta, sillä osallistujille tekstin tuottaminen oli hankalaa. Yhdessä palautteessa olisi toivottu vaihtoehtoisena liikuntamuotona musiikin tahdissa tapahtuvaa tuolijumppaa.

Lopuksi päätimme viimeisen käyntimme antaen palautetta osallistujille ja työntekijöille. Olimme kokeneet, että osallistujat olivat olleet aktiivisesti mukana toiminnassa sekä yhteistyön sujuneen hyvin työntekijöiden kanssa. Kannustimme osallistujia jatkamaan liikkumista ja hyödyntämään liikuntapassia liikuntaryhmän loppumisesta huolimatta. Mainitsimme myös, että tulemme esittämään opinnäytetyömme työelämätaholle sen valmistuttua vuoden lopulla. Ilmapiiri ryhmää päätettäessä oli hieman haikea mutta hyväntuulinen. Yhteistyömme oli helppo saattaa päätökseen, kun sekä osallistujat että me itse olimme tyytyväisiä hyvin onnistuneesta yhteistyöstämme.

### 7.5 Arviointi omasta toiminnasta

Hankimme etukäteen teoretietoa ryhmän ohjaamisesta sekä ryhmän dynamiikasta ja prosesseista, jotta saatoimme suunnitella ryhmätilanteet ja toteuttaa ne. Olimme hankkineet tietoa myös havainnoinnista ja havaintojen tulkitsemisesta, jotta saimme tietoa liikuntaryhmätilanteiden merkityksistä mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnille. Teoriatiedosta oli meille erityisesti hyötyä ryhmätilanteiden suunnittelussa ryhmän eri vaiheissa.

Meillä ei ollut aiempaa kokemusta mielenterveyskuntoutujille suunnatun ryhmän ohjaamisesta eikä sen havainnoinnista. Kokemattomuutemme vuoksi suurin painopiste toiminnassamme oli ryhmätilanteiden etenemisellä onnistuneesti. Tämä vei suurimmaksi osin huomionamme ryhmän toiminnan aikana, jolloin muita tärkeitä asioita saattoi jäädä vähemmälle huomiolle. Olisimme voineet tiedottaa työntekijöitä enemmän työstämme ja tehdä tiiviimmin yhteistyötä heidän kanssaan. Tämän teki haasteelliseksi se, että emme kohdanneet samoja työntekijöitä säännöllisesti ja yhteistyömme kesti vain kuusi viikkoa.

Toimintamme lyhytkestoisuuden vuoksi emme päässeet toteuttamaan kaikkia ideoitamme, joita olisimme voineet hyödyntää liikuntaryhmän toiminnassa. Koska meillä ei ollut aiempaa kokemusta ryhmän ohjaamisesta, tunsimme itsemme välillä epävarmoiksi ohjaajina, mikä saattoi vaikuttaa toimintaamme. Emme voi olla varmoja myöskään siitä, osasimmeko havainnoida opinnäytetyön tehtävien



kannalta oleellisia asioita riittävän hyvin. Emme tunteneet kuntoutujia entuudestaan, mutta saimme luotua heidän kanssaan hyvän ja luottamuksellisen yhteistyösuhteen ja osallistujat odottivat jälleennäkemistämme. Koska toimintamme oli lyhytkestoista, olivat mahdollisuutemme vaikuttaa kuntoutujien toimintaan heikompia kuin työntekijöillä, jotka tunsivat asumispalveluyksikön asiakkaat henkilökohtaisemmin.

Opinnäytetyön edetessä kehityimme sekä ryhmän ohjaajina että havainnoijina kokemuksen myötä. Suorittaessamme osallistuvaa havainnointia opimme kohdistamaan huomiomme oleellisiin asioihin sekä seulomaan havainnot. Käytimme aineiston keruun apuna päiväkirjaa, johon kirjoitimme säännöllisesti. Päiväkirjan avulla aineisto myös säilyi muistissa. Työmme eteni syklisesti toimintatutkimuksellisen lähestymistavan mukaan suunnitellessamme ja kehittäessämme toimintaamme työn edetessä. Saimme arvokasta kokemusta saadessamme työskennellä itsenäisesti mielenterveyskuntoutujien parissa asumispalveluyksikössä aidossa ympäristössä.

Olemme työskennellessämme joutuneet pohtimaan omia toiveitamme sekä odotuksiamme suhteessa opinnäytetyöhömmä ja joutuneet hyväksymään realiteetit sekä toiminnan päättymisen tuoman keskeneräisyyden tunteen. Mikäli meillä olisi ollut enemmän aikaa käytössämme, olisimme voineet kehittää toimintaamme monipuolisemmaksi tutustumis- ja kartoituskäyntimme jälkeen. Olisimme tällöin voineet suunnitella useampia motivointikeinoja ja osallistujille soveltuvia liikuntamuotoja.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Eettisyys

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan hyvän tieteellisen käytännön noudattamista, mikä käytännössä merkitsee, että tutkimuksessa noudatetaan yleisesti hyväksytyjä tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmiä. Tutkijan tulee hallita tutkimusmenetelmät, tiedonhankintamenetelmät sekä hankkimansa tutkimustulokset. (Vilkkä 2007a, 29-30) Tässä opinnäytetyössä käytimme toimintatutkimuksellista lähestymistapaa sekä havainnointia aineiston keruussa. Perehdyimme käyttämiimme menetelmiin opintojen ja kirjallisuuden avulla.

Tutkimusetiikan mukaisesti tiedon keruussa tulee käyttää asianmukaisia tietolähteitä, kuten oman alan tieteellistä kirjallisuutta sekä havaintoja ja tulosten analysointia. Tutkimustekstistä ja lähdeviitteistä tulee ilmetä tiedon alkuperä. Tutkimustyötä tehdessä sekä tutkimustuloksia esitettäessä tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. (Vilkkä 2007a, 30–32.) Työmme eri vaiheissa pyrimme aina rajaamaan käyttämämme tiedon aihepiiriin kuuluvaksi ja käyttämään mahdollisimman tuoretta lähdeaineistoa monipuolisesti asiantuntijoiden teoksista oman alamme kirjallisuuteen. Lähteiden alkuperän olemme merkinneet tekstiin asianmukaisesti. Aineistomme muodostui kirjallisuuden sekä toiminnan, havaintojen ja tulkintojen pohjalta. Olemme kuvanneet raportissamme toimintaamme ja havaintojamme totuudenmukaisesti, huolellisesti ja tutkimustuloksia kaunistelematta.

Tietojen keräämiseen vaaditaan kirjallinen lupa viranomaisilta ennen tutkimuksen aloittamista. Tämän jälkeen pyydetään toiminnalle lupaa myös tutkittavilta. Kirjallisen lupalomakkeen laatiminen tutkittaville ei ole aina välttämätöntä, sillä tutkittavat voivat osoittaa halunsa osallistua tutkimukseen toiminnallaan. (Kuula 2006, 116–117.) Saimme kirjallisen luvan opinnäytetyöllemme Sopimusvuori Oy:ltä keväällä 2011 viikolla 9, jonka jälkeen pääsimme toteuttamaan opinnäytetyömme toiminnallista osuutta. Kerroimme opinnäytetyöstämme ja siihen osal-

listumisen vapaaehtoisuudesta. Mielenterveyskuntoutajat ilmaisivat osallistumishalukkuutensa olemalla mukana ryhmän toiminnassa.

Ihmisen kunnioittamista ilmentävät arvot, kuten tutkittavien itsemääräämisoikeus, vahingoittumattomuus ja yksityisyyden kunnioittaminen, ovat keskeisiä lähtökohtia ihmistieteiden tutkimusetiikassa. Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen merkitsee sitä, että tutkittavilla on oikeus päättää osallistumisestaan tutkimukseen ja saada riittävästi tietoa tutkimuksesta ja kerättävien tietojen käyttötarkoituksesta. Tutkittaville tulee kertoa konkreettisesti, mitä tutkimus vaatii heiltä. (Kuula 2006, 60–62.) Kunnioitimme osallistujien itsemääräämisoikeutta sallien heidän päättää omasta osallistumisestaan toimintaan. Annoimme työstämme tarpeellisen tiedon osallistujille ja selvensimme, mitä osallistuminen opinnäytetyöhömme konkreettisesti merkitsee. Kerroimme, että teemme ryhmätilanteiden aikana havaintoja, joita hyödynämme opinnäytetyössämme.

Tutkimuksessa vältetään tutkittavien henkistä ja fyysistä vahingoittamista huolehtimalla tietosuojasta asianmukaisesti sekä suhtautumalla kunnioittavasti tutkittaviin. Tutkittaville ei saa aiheutua tutkimuksesta henkistä, sosiaalista tai taloudellista vahinkoa. Yksityisyyden kunnioittaminen tarkoittaa tutkittavien anonymiteetin säilyttämistä ja tutkimusaineiston käyttämistä sovitulla tavalla. (Kuula 2006, 62–64.) Toimintaan osallistuminen oli mielenterveyskuntoutujille täysin turvallista eikä siitä aiheutunut heille haittaa kuten esimerkiksi taloudellisia kustannuksia tai liiallista fyysistä rasitusta. Kerroimme osallistujille, että heidän henkilöllisyytensä ei tule ilmi opinnäytetyössämme. Varmistimme heidän anonymiteettinsä säilymisen siten, että muistiinpanoissamme tai opinnäytetyössämme emme käyttäneet tietoja, joista heidän henkilöllisyytensä ilmenisi. Säilytimme palautelomakkeita ja muistiinpanojamme liikuntaryhmätilanteista niin, että ulkopuoliset eivät saaneet niitä käsiinsä. Opinnäytetyön raportin valmistuttua tuhosimme kaiken aineiston keruuseen liittyneen materiaalin.

Tutkijan osallistuva havainnointi vaikuttaa aina tutkittavan arkielämään, mistä tutkijan tulee koko ajan olla tietoinen. Tutkimuksen tavoitteena on, että tutkittavien luottamus saavutetaan, mikä onnistuu parhaiten antamalla heille tarpeeksi tietoa alusta pitäen. Tietojen yksityiskohtaisuus tulee määritellä tapauskohtai-

sesti. Tavoitteena on, että tutkittavat käyttäytyvät mahdollisimman luontevasti ja tutkija pystyy osallistumaan toimintaan. (Vilka 2007b, 56–58.) Ennen tutkimuksen aloittamista tulee määrittää eri osapuolten asemat, oikeudet, vastuut sekä velvollisuudet (Vilka 2007a, 34). Tiedostimme roolimme asumispalveluyksikön ulkopuolisina henkilöinä. Selvitimme ennen toiminnan aloittamista mielenterveyskuntoutujille ja asumispalveluyksikön työntekijöille omia roolejamme ohjaajina sekä osallistuvina havainnoijina. Kerroimme osallistujille heidän oikeudestaan päättää osallistumisestaan ja mitä osallistuminen tarkoittaa. Emme tunteneet osallistujia entuudestaan, mikä saattoi vaikuttaa ryhmätilanteissa syntyneisiin vuorovaikutustilanteisiin. Pyrimme toiminnallamme saavuttamaan luottamuksen ja hyväksynnän, jotta tilanteet olisivat mahdollisimman luontevia.

Kun tutkimuksessa käytetään osallistuvaa havainnointia, tulee tutkijan pohtia tietojen käytön eettisyyttä. Hänen täytyy erottaa havainnot, jotka hän on tehnyt yksityishenkilönä ja tutkijan roolissa toimiessaan. Tutkittavan yksityishenkilönä antamaa tietoa ei myöskään tule käyttää tutkimuksessa. (Vilka 2007b, 56, 114.) Ryhmäliikuntatilanteissa tehdyistä havainnoistamme käytimme tietolähteenä ainoastaan aiheeseemme rajattua tietoa eli emme käyttäneet ryhmätilanteiden ulkopuolella saatua tietoa emmekä tietoa, jota osallistujat antoivat meille yksityishenkilönä.

## 7.2 Luotettavuus

Tutkimusta tehdessä pyritään välttämään virheitä, mutta silti tulosten luotettavuudessa voi olla vaihtelua. Tästä johtuen luotettavuutta pyritään arvioimaan kaikissa tutkimuksissa. Luotettavuutta voidaan arvioida eri tavoin. Sitä voidaan arvioida esimerkiksi tarkan ja totuudenmukaisen raportoinnin avulla kaikissa työn eri vaiheissa. Raportoinnista tulisi ilmetä aineiston keruussa käytetyt olosuhteet, paikka, aika sekä mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat ja tutkijan arviointi omasta toiminnastaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–232.) Tässä opinnäytetyössä olemme pyrkinneet noudattamaan tarkkuutta ja totuudenmukaisuutta jokaisessa työn vaiheessa. Raportista ilmenee olosuhteet ja ajankohdat, joissa olemme tehneet opinnäytetyötämme. Olemme pohtineet

myös tekijöitä, jotka ovat saattaneet vaikuttaa opinnäyteyömme tuloksiin. Olemme myös tarkastelleet omaa toimintaamme ja osaamistamme kriittisesti.

Toimintatutkimuksessa ei pyritä kuvaamaan pysyvää totuutta tai tosiasioiden tilaa vaan siinä kyse on prosessista, jossa ymmärrys maailmasta muodostuu vähitellen ja totuus on jatkuvaa dialogia olematta koskaan lopullisesti valmis (Heikkinen & Syrjälä 2006, 149). Opinnäytetyössä kyse oli prosessista, jonka avulla ei pyritty saamaan selville pysyvää totuutta vaan sen sijaan lisäämään ymmärrystä kyseiseen aiheeseen ja kehittämään käytännön toimintamalleja. Opinnäytetyömme ei anna lopullista vastausta käsittelemäämme aiheeseen, koska työmme aloitti muutoksen, joka voi jatkua tulevaisuudessa.

Toimintatutkimuksen arvioimiseen käytetään historiallista jatkuvuuden, reflektiivisyyden, dialektisuuden, toimivuuden sekä havahduttavuuden periaatteita. Historiallisen jatkuvuuden periaatteen mukaan tutkijan on huomioitava myös tutkimuskohteensa menneisyys, sillä toiminta ei ala tyhjästä eikä sillä ole selkeää päättymistä. Tätä periaatetta voidaan katsoa myös kertomuksen teorian näkökulmasta, josta tärkeä osa on toiminnan juonellistaminen. Tutkimusraportti etenee usein kertomuksena, josta erottuvat alku, keskikohta ja loppu. Tämä voi auttaa lukijaa hahmottamaan syy-seurausketjuja. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 149, 151.) Tiedustelimme suullisesti osallistujilta heidän liikuntahistoriaansa, aikaisempia kokemuksiansa ja mieltymyksiänsä. Heiltä saamamme vastaukset antoivat merkityksellisimmät lähtökohdat liikuntaryhmän toiminnalle. Olemme kirjoittaneet raporttimme niin, että siitä on erotettavissa työn etenemisen vaiheet, mikä voi auttaa lukijaa hahmottamaan syy-seurausketjuja.

Toinen periaate, reflektiivisyys, tutkimustyössä tarkoittaa tutkijan oman roolinsa, tietämyksensä rajojen, oletuksiensa sekä oman identiteettinsä kehityksen reflektointia suhteessa tutkimukseen. Reflektointi on tärkeää, koska tutkimus perustuu tutkijan ymmärrykseen ja tulkintoihin, eikä tutkimus tästä johtuen kerro lopullista totuutta. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 1521–54.). Olemme reflektoineet omaa toimintaamme, osaamistamme ja tietämystämme suhteessa opinnäytetyöhömme ja sen tuloksiin. Kokemattomuutemme tutkimuksellisen työn tekijöinä saattoi vaikuttaa tulosten luotettavuuteen.

Kolmannella periaatteella, dialektisuudella, tarkoitetaan väitteiden ja vastaväitteiden rakentumista synteetiksi. Tämän periaatteen mukaan tutkimusraportti sisältää eri näkökulmia ja tulkintoja tuoden esille ihmisten ajatukset mahdollisimman aitoina. Tästä johtuen myös toisistaan poikkeavat ja ristiriitaiset näkökulmat ovat mahdollisia. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 149, 154–155.) Raportoidessamme olemme pyrkineet tuomaan kaikkien osapuolten mielipiteet ja näkökulmat esille mahdollisimman aitoina.

Toimivuusperiaatteella tutkitaan työstä saatua käytännön hyötyä. Tässä näkökulmassa on vaarana, että tutkija kaunistelee tuloksia. Tutkijan tulee raportoida rehellisesti kuvaten sekä vahvuudet että heikkoudet työstänsä, koska epäonnistumisetkin voivat tuottaa arvokasta tietoa. Viimeinen periaate on havahduttavuus, joka ilmenee muun muassa raportin kirjoittamisena todentuntuisesti herättäen lukijoissa uudenlaisia ajatuksia ja tunteita. Tutkimuksen laatuun vaikuttavat myös sen ulkoasu, kirjoitustapa ja muut muotoa säätelevät tekijät. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 155–157, 159–160.) Olemme pyrkineet todentuntuiseen raportointiin ja työn asianmukaiseen ulkoasuun. Toimme raportissa esille rehellisesti sekä opinnäytetyömme heikkoudet että vahvuudet. Työmme vahvuudet olivat liikuntaryhmän tuoma ilo ja vaihtelu asumispalveluyksikön kuntoutujille. Työmme saattoi myös luoda mahdollisuuden liikuntaryhmän toiminnan jatkumiselle. Lisäksi työstämme saatavaa tietoa voidaan käyttää hyväksi jatkossa liikuntatilanteita suunniteltaessa mielenterveyskuntoutujille. Työmme heikkoutena oli, että emme saaneet lisättyä osallistujien liikunta-aktiivisuutta ryhmän toiminnan ulkopuolella.

Bradburyn ja Reasonin (2006, 344) mukaan toimintatutkimuksessa esiintyy usein syklisyyttä, jossa toiminta kehittyy ymmärryksen lisääntyessä kokemusten myötä. Toimintatutkimuksessa uusi tieto perustuu aina aikaisempiin kokemuksiin (Bradbury & Reason 2006, 344). Opinnäytetyömme toiminnallisesta osuudesta on erotettavissa sen syklisyys. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden sisältö muotoutui teorian ja mielenterveyskuntoutujien aiempien kokemusten pohjalta. Jokaisen ryhmätilanteen lopussa arvioimme tilanteen onnistumista keskustelemalla osallistujien kanssa ja tämän jälkeen havaintojamme vertaillen

pohdimme keinoja kehittää toimintaamme seuraaviin ryhmätilanteisiin. Bradburyn ja Reasonin (2006, 344) mukaan yksi laadun merkeistä on, että ihmiset kokevat saavansa innostusta ja voimaantuvansa ollessaan mukana toiminnassa. Jokaisella käynnillämme moni kuntoutuja kertoi pitäneensä ryhmätilanteesta ja saaneensa mielihyvää ryhmässä liikkumisesta.

Havainnoinnin avulla voidaan tarkkailla ihmisten toimintaa, mutta sen avulla ei saada selville ihmisten kokemuksia. Havainnointi vaikuttaa aina jossain määrin havainnoinnin kohteen käyttäytymiseen joko tietoisesti tai tiedostamattomasti, kun hän tietää olevansa tarkkailun kohteena. Havainnoija ottaa tekemistään havainnoista raportoitaviksi vain kiinnostavat ja merkityksellisiksi kokemansa asiat. Eri havainnoijat kiinnittävät huomion erilaisiin asioihin. (Darlington & Scott 2002, 75.) Tässä opinnäytetyössä osallistuimme molemmat havainnointiin ryhmätilanteiden aikana. Käytimme hyväksi osallistuvaa havainnointia, jolloin olimme itse mukana toiminnassa. Osallistujat olivat tietoisia havainnoinnistamme, mikä saattoi vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä. Heti ryhmätilanteiden jälkeen kävimme havainnot läpi yksityiskohtaisesti vertaillen sekä täydentäen niitä ja kirjoittaen ne ylös tutkimuspäiväkirjaan. Havaintojemme välillä ei ollut suuria eroja, mikä lisää luotettavuutta.

### 7.3 Toiminnan tarkastelu

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus koostui mielenterveyskuntoutujille järjestettyjen ryhmäliikuntatilanteiden suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista. Saimme kerättyä aineiston työhömmme kirjallisuudesta, liikuntaryhmätilanteista saaduista havainnoistamme ja osallistujilta sekä työntekijöiltä saamastamme palautteesta.

Kuntoutus on mielenterveystyössä psyykkisen sairauden hoitamisen lisäksi myös yksilön voimavarojen etsimistä toiminnan avulla. Kuntoutuksessa sekä työntekijä että kuntoutuja osallistuvat suunnittelemiseen ja arviointiin. Molemmat tuovat esille omia näkemyksiään vuorovaikutustilanteissa. Kuntoutuksessa keskeistä on asiakaslähtöisyys. (Koskisuus 2004, 11–12, 22–23.) Opinnäytetyömme

tarkoituksena oli järjestää ryhmäliikuntatilanteita mielenterveyskuntoutujille. Tavoitteenamme oli edistää heidän hyvinvointiaan ja kuntoutumistaan toiminnan avulla sekä kehittämällä keinoja liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen. Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden alkaessa kokoontuimme asumispalveluyksikön asiakkaiden sekä työntekijöiden kanssa keskustelemaan tulevien ryhmäliikuntatilanteiden sisällöistä. Sisällöt määräytyivät pitkälti osallistujien toiveiden ja mielitymysten mukaan, mutta liikuntamuotojen tuli myös olla mielenterveyskuntoutujille soveltuvaa ja turvallista. Suunnittelimme ja arvioimme liikuntaryhmätilanteita yhdessä osallistujien kanssa jokaisella käynnillä.

Yhteinen tavoite, tarkoitus, säännöt, työnjako ja ryhmän sisäinen vaikutus ovat ryhmän tunnusmerkkejä. Ryhmä kehittyy toiminnan myötä ja toiminnan tavoitteena on usein tietyn tuloksen saavuttaminen kuten esimerkiksi hyvinvoinnin tai osallisuuden kokeminen. (Niemistö 2007, 16, 20–21.) Yhteisesti ryhmässä sovitut säännöt luovat turvallisuutta ja tukevat vuorovaikutusta. (Kyngäs 2007, 105.) Myös ryhmän jäsenten tutustuminen toisiinsa ja ryhmän ohjaajiin lisää turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta ryhmässä. Ryhmätyöskentelyn purkamisessa käydään läpi ryhmäläisten tunteita ja kokemuksia sekä ryhmätyöskentelyn onnistumista. Keskustelulle tulee varata aikaa ja ilmapiirin tulee olla avoin kaikille tunteille. (Kyngäs ym. 2007, 106, 113–114.) Ensimmäisellä käynnillämme asumispalveluyksikössä keskustelimme osallistujien kanssa liikuntaryhmän tarkoituksesta, tavoitteesta, aikatauluista, paikasta ja muista ryhmää koskevista rajoista. Ensimmäisellä käynnillämme ennen ryhmätilanteiden alkamista tutustuimme osallistujien ja työntekijöiden kanssa leikin esittäytymällä sekä leikin avulla. Osallistujat olivat toisilleen entuudestaan tuttuja, joten ryhmätilanteet olivat luontevia. Varasimme aikaa jokaisen ryhmätilanteen purkamiselle ja keskustelulle ryhmätilanteiden lopussa. Rohkaisimme osallistujia antamaan kaikenlaista palautetta milloin tahansa. Viimeinen ryhmän kokoontumiskerta oli tarkoitettu arviointia ja palautteen antoa varten.

Korkiakankaan (2010) mukaan liikuntamotivaatiossa tärkeää on, että siitä saatu hyöty koetaan suuremmaksi kuin haitta. Liikunnasta saatu hyöty kuten esimerkiksi mielihyvä ja sosiaalinen vuorovaikutus sekä aikaisemmat liikuntakokemukset vaikuttavat motivoitumiseen. Motivoitumiseen kuuluvat kokemukset ja tavoit-



teet. Tavoitteen on oltava tarpeeksi kiinnostava, jotta se motivoisi liikkumaan. Liikuntaan osallistumista voidaan helpottaa tukemalla, neuvomalla, kannustamalla ja liikkumalla yhdessä. (Korkiakangas 2010, 16, 18.) Osallistujien aikaisemmat liikuntakokemukset olivat suurimmaksi osaksi myönteisiä ja joillakin oli tietoa liikunnan terveyshyödyistä. Aiemmin osallistujat olivat motivoituneet liikkumaan konkreettisen hyödyn takia. Yritimme aluksi lisätä heidän liikuntamotiivaatiotaan kannustamalla heitä laittamaan ylös kokemuksiaan ja havaintojaan liikunnasta heille viemiimme vihkoihin, mutta tämä ei ollut heille soveltuva keino. Toisena keinona kokeilimme liikuntapassia, johon monet osallistujat innostuivat keräämään merkkejä liikuntasuorituksistaan. Kannustimme koko yhteistyömme ajan osallistujia liikkumaan ja annoimme myönteistä palautetta pienistäkin edistyksen merkeistä.

Mielenterveyskuntoutujilla kynnys lähteä liikkumaan voi olla suuri ja aloittaminen voidaan kokea tuskallisena. Pitkään sairastaneet tarvitsevat usein ohjausta ja kannustusta liikuntaan ryhtymisessä eikä kuntoutujille asetettu vaatimustaso saa olla liian korkea. (Ojanen 2002, 125.) Keskeisimpänä tavoitteena voidaan pitää osallistumista. Kuntoutuksessa on suosittu sosiaalista liikuntamuotoa, sillä mukavien asioiden tekeminen yhdessä koetaan tärkeäksi. Myös hyötyliikunta on hyvä liikuntamuoto kuntoutuksessa. (Ojanen 2001, 203–204.) Työelämäpalaverissa tuli esille, että asumispalveluyksikön mielenterveyskuntoutujien liikuntaaktiivisuutta tulisi lisätä ja motivoida heitä liikkumaan itseohjautuvammin. Asumispalveluyksikön työntekijät olivat lisänneet yhdessä liikkumista kuntoutujien kanssa yhteistyötämme edeltävinä aikoina, mutta olivat kokeneet heidän motivoimisen liikkumiseen haasteellisena. Asetimme liikuntaryhmän keskeisimmäksi tavoitteeksi osallistumisen ryhmän toimintaan, jolloin kynnys lähteä mukaan toimintaan olisi mahdollisimman matala. Kerroimme osallistujille myös hyötyliikunnan olevan arvokasta ja terveyttä edistävää.

Liikunnalla on välittömiä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunta lisää muun muassa tyytyväisyyttä, virkeyttä ja auttaa rentoutumaan. Positiivinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan auttaa saamaan liikunnasta psykologista hyötyä. (Svennevig 2005, 102–104.) Ojasen (2001, 204–205) mukaan liikunta ei edistä psyykkistä hyvinvointia, jos hyvinvoinnin tai liikunta-aktiivisuuden taso on jo en-

nestään korkea. Liikunnan tulisi tuntua mielekkäältä ja se ei saisi olla pakonomaista. Myönteisiä kokemuksia liikunnasta tulisi olla enemmän kuin kielteisiä tai niiden tulisi olla tasapainossa, jotta liikunnasta saatu kokemus edistäisi psyykkistä hyvinvointia. (Ojanen 2001, 204–205.) Vaikka monet kuntoutujista eivät olleet motivoituneita, oli heidän suhtautumisensa liikuntaa kohtaan myönteinen. Kuntoutujien liikunta-aktiivisuus ei ollut ennestään korkea, joten liikunta saattoi lisätä heidän hyvinvointiaan. Liikuntaryhmätilanteista saatu hyöty ilmeni sekä sanattoman että sanallisen viestinnän kautta. Havaitsimme liikuntaryhmätilanteiden aikana osallistujien tyytyväisyyden ja iloisuuden heidän ilmeistään ja eleistään. Osallistujat kertoivat pitäneensä ryhmätilanteista, niiden tuomasta vaihtelusta, yhdessä olemisesta ja tilanteiden tuomasta mukavasta ajanvietteestä. Osallistujien ja työntekijöiden palautteen mukaan liikuntaryhmätilanteet olivat tuoneet kuntoutujille mielihyvää, piristystä ja innostusta. Myönteisiä kokemuksia liikuntaryhmätilanteista oli ollut selkeästi enemmän kuin kielteisiä. Työntekijöiden havaintojen mukaan osallistujien liikunta-aktiivisuus ei ollut lisääntynyt liikuntaryhmätilanteiden ulkopuolella.

#### 7.4 Kehittämisehdotukset

Liikuntaryhmätilanteissa käyttämämme motivointikeinot lisäsivät osallistujien motivaatiota liikuntaa kohtaan vain liikuntaryhmätilanteiden aikana. Kehittämisehdotuksena voitaisiin pitää pyrkimystä jatkaa ryhmäliikuntatilanteiden järjestämistä ja liikuntapassin käyttämistä asumispalveluyksikössä myös tulevaisuudessa.

## LÄHTEET

Aikuisten liikunta. 2010. Käypä hoito -suositus. Päivitetty 8.11.2010. Luettu 17.1.2011.

<http://www.kaypahoito.fi>

Bradbury, H. & Reason, P. 2006. Conclusion: Broadening the Bandwidth of Validity. Issues and Choice-points for Improving the Quality of Action Research. Teoksessa Reason, P. & Bradbury, H. Handbook of Action Research. The Concise Paperback Edition. London: Sage, 343–351.

Darlington, Y. & Scott, D. 2002. Qualitative research in practice. Stories from the field. Buckingham: Open University Press.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 446.

Heikkinen, H. 2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–38.

Heikkinen, H. & Syrjälä, L. 2006. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144-162.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 64–65.

Huovinen, T. 2006. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 94–113.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Terveystieteiden laitos. Väitöskirja.

Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16–24.

Lahti, P. 2006. Liikunta ja mielenterveys – historiallista taustaa. Teoksessa Turhala, S. & Kettunen, S. (toim.) Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämistä. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy, 13.

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2011. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 12–31.

Mattila, E. 2009. Ohjaava kuntoutus. Teoksessa Hentinen, K. Iija, A. & Mattila, E. (toim.) Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi, 94–104.

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Palmenia.

Ojanen, M. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Ojanen, M. 2002. Psykkiset häiriöt ja mielenterveys. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 116–126.

Partonen, T. 2005. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 508–512.

Ruuskanen, E.-I. 2006. Liikuntaryhmien ohjaajien ja ryhmäläisten kokemuksia. Teoksessa Turhala, S. & Kettunen, S. (toim.) Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämistä. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy, 72–112.

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli. Helsinki: WSOY.

Telama, R. & Polvi, S. 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 628–638.

Terveysliikunnan paikalliset suositukset. 2000. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2000:1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Tuckman 1965, Rovio, E. 2007 mukaan. Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki:WSOY, 171–184.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2007a. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2007b. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 16–29.

Vuori, I. 2002. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Tampere: UKK -instituutti.

Osallistujille tarkoitettu kyselylomake palautetta ja arviointia varten

LIIKUNTARYHMÄ MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN HYVINVOINNIN TU-  
KENA: KYSELY OSALLISTUJILLE LIIKUNTARYHMÄN TOIMINNASTA

Merkitse rastilla yksi tai useampi vaihtoehtoista.

1. Osallistuminen liikuntaryhmään oli

- innostavaa
- piristävää
- samantekevää
- epämiellyttävää
- ahdistavaa
- jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

2. Liikunta

- on parantanut mielialaani
- on ollut mukavaa ajanvietettä
- on tarjonnut mukavaa yhdessäoloa
- ei ole tuntunut miltään
- on rasittanut minua
- jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

Jatka lauseita.

3. Olen halunnut lähteä liikkumaan, koska...

---

---

---

4. Paras kokemukseni liikuntaryhmästä on...

---

---

---

5. Mielenpiteeni liikuntaryhmästä on...

---

---

---

Ohjaajille tarkoitettu kyselylomake palautetta ja arviointia varten

LIIKUNTARYHMÄ MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN HYVINVOINNIN TU-  
KENA: KYSELY ASUMISPALVELUYKSIKÖN OHJAAJILLE LIIKUNTARYH-  
MÄN TOIMINNASTA

1. Miten liikuntaryhmän toiminta on vaikuttanut asumispalveluyksikön asiakkaiden
  - a) liikuntamotivaatioon ja asenteisiin liikuntaa kohtaan?
  - b) ryhmähenkeen?
  - c) hyvinvointiin?
2. Millainen merkitys liikuntaryhmällä on ollut asumispalveluyksikön asiakkaille ja miten se on ilmennyt?
3. Millaista lisätietoa ja vinkkejä opinnäytetyömme on antanut teille?
4. Mikä liikuntaryhmän toiminnassa oli onnistunutta ja mitä olisitte tehneet itse toisin?