

LIIKUNTAMOTIVAATIO- JA KÄYTTÄYTYMISKYSELY RO-
VANIEMEN KAUPUNGIN TYÖNTEKIJÖILLE

Kantola Juha

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2021

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Juha Kantola	Vuosi	2021
Ohjaaja	Tommi Haapakangas		
Toimeksiantaja	Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut		
Työn nimi	Liikuntamotivaatio- ja käyttäytymiskysely Rovaniemen kaupungin työntekijöille		
Sivu- ja liitesivumäärä	51 + 11		

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Rovaniemen kaupungin työntekijöiden liikuntamotivaation sekä liikuntakäyttämisen taso. Tarkoituksena tällä tutkimuksella oli tuoda tietoa kaupungin liikuntapalveluista vastaaville henkilöille, jotta he pystyisivät tukemaan kaupungin työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta ja siihen liittyviä tarpeita. Tutkimusongelmina tutkimukselle olivat: Mitkä tekijät motivoivat työntekijöitä liikkumaan? Mitkä tekijät eivät motivoi työntekijöitä liikkumaan? Kuinka paljon ja minkä tyyppistä liikuntaa työntekijät harrastavat? Mitä liikuntapaikkoja työntekijät käyttävät säännöllisesti? Mitä liikuntalajeja työntekijät harrastavat säännöllisesti? Mitkä tekijät rajoittavat työntekijöiden liikunnan harrastamista?

Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena ja tutkimusaineisto hankittiin sähköisen kyselylomakkeen avulla keväällä 2021. Tutkimuksen kohderyhmänä toimi Rovaniemen kaupungin työntekijät ja vastauksia tuli yhteensä 442 kappaletta.

Tutkimuksen tuloksista selvisi, että liikuntaa harrastettiin keskimäärin 1–2 tuntia viikossa. Liikuntaa ei harrastanut ollenkaan 49 henkilöä. Suosituimmat liikuntalajit vuonna 2020 olivat kävely, pyöräily ja hiihto. Suosituimmat liikuntapaikat vuonna 2020 olivat kevyenliikenteenväylät, ulkoilureitit sekä koti. Harrastukset, joita haluttiin kokeilla tai aloittaa harrastamaan eniten olivat kuntosaliharjoittelu sekä tanssiliikunta. Liikunta-aktiivisuutta rajoitti eniten ajan puute ja työstä johtuva väsymys. Sisäinen motivaatio, viihtyminen sekä fyysinen- ja psyykinen hyvinvointi motivoivat kaikkein eniten kaupungin työntekijöitä liikkumaan, kun taas minäorientaatio sekä ulkonäkötekijät motivoivat kaupungin työntekijöitä vähiten.

Tutkimuksen johtopäätöksenä keskimääräinen Rovaniemen kaupungin työntekijä liikkuu pari tuntia viikossa kestävyysurheilua siihen soveltuvassa ympäristössä. Hän liikkuu omaksi ilokseen sekä hakee liikunnalla hyvinvoinnin kokemuksia.

Degree Programme in Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Author	Juha Kantola	Year	2021
Supervisor	Tommi Haapakangas		
Commissioned by	Sport services of the city of Rovaniemi		
Subject of thesis	Exercise motivation and behavior survey for Rovaniemi city employees		
Number of pages	51 + 11		

The goal of the study was to find out the level of exercise motivation and exercise behavior of Rovaniemi city employees. The purpose of this was to bring information to those responsible for the city's sports services so that they could support the physical activity and other related needs of Rovaniemi city employees. The research problems for this study were: What factors motivate employees to move? What factors do not motivate employees to move? How much and what type of exercise do employees do? What exercise facilities do employees use regularly? What sports do employees regularly engage in? What factors limit employees' physical activity?

The study was implemented as a quantitative study and the research material was acquired through an electronic questionnaire in the spring of 2021. The target group of the study was employees of the City of Rovaniemi, and a total of 442 responses were received.

The results of the study showed that exercise was performed on average 1–2 hours a week. 49 people did not exercise at all. The most popular sports in 2020 were walking, cycling and skiing. The most popular sports locations in 2020 were light traffic lanes, outdoor routes and home. Gym training and dance exercise were mentioned as ones the employees would like to start. Physical activity was most limited by lack of time and fatigue due to work. Internal motivation, well-being, and physical and mental well-being motivate city employees the most to move, while self-orientation and appearance factors motivate city employees the least.

The study concludes that the average employee in the city of Rovaniemi spends a couple of hours a week doing endurance sports in a suitable environment. The individual moves for their own pleasure and seek well-being experiences through exercise.

Key words Exercise motivation, adults' leisure exercise, exercise behavior

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	LIIKUNTA	7
2.1	Liikunta käsitteenä	7
2.2	Aikuisten liikkumisen suositus.....	7
2.3	Liikunnan yhteys työssä jaksamiseen	8
3	LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN	10
3.1	Liikuntakäyttäytyminen käsitteenä	10
3.2	Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä.....	10
3.3	Suomalaisten aikuisten liikuntakäyttäytyminen	11
4	MOTIVAATIOTEORIAT	13
4.1	Itsemääräämisteoria	14
4.1.1	Koettu autonomia	14
4.1.2	Koettu pätevyys.....	15
4.1.3	Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus	15
4.2	Motivaatiojatkumo	15
4.3	Tavoiteorientaatio	18
4.3.1	Tehtäväsuuntautuneisuus	18
4.3.2	Minäsuuntautuneisuus	19
5	TUTKIMUKSEN HYPOTEESIT	20
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	21
6.1	Tutkimusasetelma ja tutkimusongelma	21
6.2	Tutkimusmenetelmänä määrällinen tutkimus.....	22
6.3	Aineistohankintamenetelmänä kysely ja sen muodostaminen	23
6.3.1	Aineistohankintamenetelmänä kysely	23
6.3.2	Kyselyn muodostaminen	25
6.3.3	REMM ja PALMS-mittarit liikuntamotivaatiota tutkittaessa	28
6.4	Aineiston analysointi ja esittäminen	31
6.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	31
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	34
7.1	Taustatiedot	34

7.2	Liikuntakäyttäytyminen.....	34
7.2.1	Liikunnan harrastaminen ja sen määrä	34
7.2.2	Liikuntalajit	36
7.2.3	Liikuntapaikat- ja tahot	38
7.2.4	Liikunta-aktiivisuutta rajoittavat tekijät	40
7.3	Liikuntamotivaatio	42
8	POHDINTA	43
8.1	Tutkimuksen tarkastelu	43
8.1.1	Tavoitteiden sekä tutkimusongelmien täyttymisen arviointi	43
8.1.2	Tutkimuksen hypoteesien toteutumisen tarkastelu ja muut johtopäätökset.....	43
8.2	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheita	46
8.3	Tutkimuksen luotettavuuden sekä eettisyyden arviointi	46
8.4	Reflektio opinnäytetyöprosessista	47
	LÄHTEET	49
	LIITTEET	52

1 JOHDANTO

Aikuisväen fyysinen aktiivisuus on menossa parempaan suuntaan Suomessa. Muutokset fyysisessä aktiivisuudessa on vähäisiä 2000-luvun aikana, mutta kuitenkin positiivisia kansanterveyden kannalta. (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2018, 41.) Siltikin liikkumattomuus on maailmanlaajuisesti neljänneksi suurin riksitekijä kuolemantapauksissa. Liian vähäinen liikunta aiheuttaa muun muassa sydän- ja verisuonitauteja sekä ylipainoa. (WHO 2009.) Liian vähäinen liikunta aiheuttaa arviolta vuosittain 3,2 miljoonan ihmisen kuoleman (WHO 2016).

Motivaatiolla on suuri merkitys liikunta-aktiivisuudessa. Liikunta-aktiivisuutta rajoittaa yleensä ajan puute, väsymys ja terveydelliset syyt. (Korkiakangas 2010, 48–50.) Rovaniemen liikuntapalvelut ovatkin panostaneet liikunnan tulevaisuuteen kaupungissaan ja ovat uudistamassa liikunta- ja urheilupoliittista ohjelmaa. Tällä pyritään kehittämään liikuntapalveluiden toteuttamista tulevaisuudessa. Opinnäytetyöni on yksi osa tätä uudistusta. Työni lisäksi Liikuntapalvelut ovat toimeksiantajana kahdelle muulle opinnäytetyölle. Toisessa tutkitaan koronan vaikutusta liikunnan määrään vuosina 2019 ja 2020 ja toisessa tutkitaan kaikkien Rovaniemen kuntalaisten liikunnan harrastamista, esteitä sekä liikunnan mahdollisuuksia. (Rovaniemi 2021.)

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Rovaniemen kaupungin työntekijöiden liikuntamotivaation sekä liikuntakäyttämisen taso. Liikuntakäyttämiseen kuuluvat liikuntapaikkojen käyttö, liikuntalajien harrastuneisuus, liikunnan rasitus ja määrä sekä mahdolliset rajoitteet liikunnassa. Tarkoituksena tällä työllä oli tuoda tietoa liikuntapalveluille edellä mainituista asioista, jotta he pystyisivät tukemaan kaupungin työntekijöiden liikkumista ja siihen liittyviä tarpeita.

2 LIIKUNTA

2.1 Liikunta käsitteenä

Vuoren (2003, 12) mukaan liikunta käsitteenä tarkoittaa hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, jonka seurauksena tapahtuu tahdonalaista liikkumista ja liikettä. Ilman energiaa liikettä ei tapahdu ja samaan aikaan liikkuminen kuluttaa energiaa. Vuori (2005a, 17–18) kertoo taas, että liikunta-sanalla on kuitenkin erilaisia määritelmiä ja ihmisille eri asiat tarkoittavat eri painotuksella eri asioita. Yksi määritelmä liikunta-sanalle on vapaa-aikaan liittyvä liikkuminen, joka perustuu omaan tahtoon. Eli yhtä ainoata oikeaa määritelmää ei olisi.

Liikunta ei aina ole vapaaehtoista, vaan liikumme aina jonkin tarkoituksen takia. Näitä voivat olla esimerkiksi tarpeet, rajoitukset ja mahdollisuudet. (Vuori 2003, 12.) Liikuntaa voidaan jakaa erilaisiin lohkoihin tavoitteiden sekä tarkoitusten perusteella. Tällainen jako voi olla esimerkiksi terveys-, kunto-, harraste-, hyöty- ja virkistysliikunta. Jokaisella loholla on ominaisia piirteitä, mutta niissä on kuitenkin paljon samanlaisia vivahteita. (Vuori 2005a, 18.)

2.2 Aikuisten liikkumisen suositus

Pitkään käytössä ollut liikuntapiirakka, joka on antanut kymmenen vuotta ohjeistusta liikkumisesta, on muuttunut liikkumisen suositukseksi. Nyt 18–64-vuotiaille on annettu kokonaisvaltaisempi suositus ihmisen hyvinvoinnille. (Kuva 1.) Uutena asiana suosituksessa on, että henkilö voi jakaa liikunnanmäärän muutamien minuuttien liikuntahetkiin. Aikaisemmin suosituksessa oli, että pitäisi liikkua vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Tässä korostetaan tauottamisen tärkeyttä ja arkiaktiivisuuden hyödyntämistä. Lisäksi uudessa suosituksessa korostetaan riittävän unen merkitystä palautumiseen. (UKK-instituutti 2019.)

Liikkumisen suosituksessa on pysynyt perusrunko kasassa. Lihaskunnan harjoittamista ainakin 2 kertaa viikossa. Sykettä nostattavaa liikuntaa vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia tai raskaampaa liikuntaa 1 tunti ja 15 minuuttia. (UKK-instituutti 2019.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille (UKK-instituutti 2019)

2.3 Liikunnan yhteys työssä jaksamiseen

Liikunta on suuressa roolissa työhyvinvoinnissa. Liikunta ennaltaehkäisee sairastumisia sekä kasvattaa psyykkisiä sekä fyysisiä voimavaroja. Säännöllinen liikkuminen on yhteydessä hyvään uneen ja työstressin hallitsemiseen. (Työterveyslaitos). Föhr (2016, 29–33) kuitenkin mainitsee, että korkea liikunta-aktiivisuus saattaisi haitata seuraavan yön palautumista.

Föhrin (2016, 29–33) mukaan hyvä fyysinen kunto, terveydelle suotuisa kehonkoostumus sekä liikunta-aktiivisuus olisi yhteydessä työpäivänä koetun stressin pienuuteen sekä työpäivän jälkeisen yön palautumiseen. Tämän lisäksi, vaikka

henkilö olisi stressaantunut, jos liikunta-aktiivisuus on keskimäärin korkea, stressitasot ovat helpompi saada alas.

Pietikäisen (2011, 71–72) teoksessa todettiin, että sellaiset ihmiset, jotka harrastivat liikuntaa, kokivat hallitsevansa omaa työtänsä paremmin. Pietikäinen käytti teoksessa LASERI – tutkimuksen vastauksia hyödykseen. Teoksessa todettiin myös, että työstressiä kokivat vähemmän aktiiviset liikkujat kuin sellaiset henkilöt, jotka eivät harrastaneet liikuntaa. Naiset kokivat työstressiä miehiä enemmän. Liikunta-aktiivisuuden muuttamisella näyttäisi olevan myös vaikutusta työstressin tasoon. Liikuntamäärää lisänneet henkilöt kokivat epätodennäköisemmin työstressiä, kun taas liikkumistaan vähentäneet henkilöt kokivat todennäköisemmin stressiä.

3 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

3.1 Liikuntakäyttäytyminen käsitteenä

Liikuntakäyttäytymistä tutkittaessa yritetään selvittää ihmisen syitä ja motiiveja liikkua. Lisäksi mahdollisia liikuntaa rajoittavia tai edistäviä asioita pyritään selvittämään. (Vuori 2005b, 620.)

Liikuntakäyttäytymistä tai liikuntaa tutkittaessa keskitytään usein saamaan tietoa mm. liikuntamuodoista- ja määrästä ja rasituksesta. Tutkimukset suoritetaan pääsääntöisesti kyselyillä ja haastatteluilla. Näiden lisäksi voidaan käyttää erilaisia mittareita informaation keräämiseen. Näitä ovat esimerkiksi askel- ja sykemittarit. (Vuori 2005b, 619.)

3.2 Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä

Liikunnan harrastamisen syitä, esteitä ja rajoituksia on tutkittu eri toimijoiden toimesta useiden vuosien ajan (Vuori 2005b, 624–625). Tässä osiossa käyn läpi syitä miksi ihmiset eivät liiku tai miksi liikkuvat? Mitkä asiat vaikuttavat ihmisten liikunta-aktiivisuuteen.

Liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen vaikuttaa moni asia. Missä liikuntapaikat sijaitsevat? Kuinka taitava henkilö on eri liikuntalajeissa? Kuinka raskasta liikunta on? Nämä asiat ovat konkreettisia tekijöitä, joihin pystyy helposti vaikuttamaan. Jotkut tekijät ovat taas lähtöisin syvemmältä ihmisen sisältä ja niihin on vaikeampi päästä vaikuttamaan liikuntakäyttäytymistä muuttaessa. Näitä ovat esimerkiksi henkilön aikaisempi kokemus liikunnasta ja käsitys itsestään liikkujana. (Vuori 2003, 79–80.)

Liikunnan esteet ja rajoitukset ovat sellaisia asioita, mitkä vähentävät ihmisten liikunta-aktiivisuutta. Yleisimmät esteet ovat ajan puute, väsymys, työ, opiskelu, perhe, kotityöt, terveydelliset syyt, vähäinen motivaatio sekä laiskuus/saamatto-

muus. Ajan puute on ilmoitettu useimmiten isoimmaksi esteeksi liikunta-aktiivisuudessa. (Vuori 2003, 45; Vuori 2005b, 625; Kähärä 2009, 41; Korkiakangas 2010, 48-50.)

Korkiakangas kertoo tutkimuksessansa (2010, 42–50), että ihmisten liikkumista motivoivat tekijät voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Fyysisiä tekijöitä ovat hyvän fyysisen kunnon ja terveyden tavoittelu. Psyykkisiä tekijöitä ovat taas mielihyvän saanti liikkumisesta, havainnot siitä, että pystyy ja osaa, sekä myönteinen käsitys itsestä. Sosiaaliset motivoivat tekijät liittyvät muun muassa yhteisöllisyyteen ja ihmisten tukeen liikunnassa. Nämä kaikki tekijät vaikuttavat toisiinsa hyvin herkästi. Tiivistetysti isoimmat liikuntamotivaatiotekijät koostuivat toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämisestä, liikuntakokemuksista ja liikunnan merkityksestä elämälaatuun sekä mielialaan.

Vuori mainitsee tekstissään (2005b, 624–625), että ihmiset tuntuvat liikkuvan pitkälti rentoutumisen, kunnon, terveyden ja virkistymisen takia. Lisäksi liikunnan tuottamat elämykset, yhdessä olo ja uusien taitojen oppiminen ovat yleisiä syitä liikunnan harrastamiseen.

3.3 Suomalaisen aikuisten liikuntakäyttäytyminen

Suomen kuntoliikuntaliitto ry (2010) on tehnyt kansallisia liikuntatutkimuksia, joissa kerrotaan aikuisten liikuntamuodoista, käyttämistä liikuntapaikoista ja liikuntamääristä. Tässä tutkimuksessa aikuisilla tarkoitetaan 19–65-vuotiaita henkilöitä. Tutkimus sijoittuu vuoteen 2009–2010 ja siinä vertaillaan saatuja tuloksia aikaisempien vuosien tuloksiin, jotka sijoittuvat vuosille 2001–2002 ja 2005–2006

Suomalaisen liikuntapaikkojen käyttö on pysynyt suhteellisen samana 2000–2010 luvulla. Samat liikuntapaikat pysyvät suosituimpana ja vain pieniä muutoksia on havaittavissa. Kevyen liikenteen väylät ovat selkeästi suosituimmat (25–26%) ja ulkoilureitit heti toisena (20-21%). Maanteiden käyttö on tippunut huomattavasti 2000–luvun alkuvuosista, kun taas kuntosalien suosio on noussut ajan mittaan. (Suomen kuntoliikuntaliitto 2010, 14.)

Liikuntalajien harrastajamäärissä huomaa selkeästi suosituimpien liikuntapaikkojen vaikutuksen. Erilaiset kestävyyslajit ovat listan kärkipäässä ja esimerkiksi kaikki pallopelit sijoittuvat listan keskikohdalle. Kävelylenkkeily on kaikista suosituin liikuntalaji Suomessa. Ero toisena olevaan pyöräilyyn on 945 000 harrastajaa. (Suomen kuntoliikuntaliitto 2010, 16.)

Kun verrataan aikaisempaa tutkimusta vuodelta 2005–2006, huomataan joidenkin lajien suosion olevan kasvussa. Kuntosaliharjoittelu ja juoksulenkkeily ovat saaneet yli 100 000 uutta harrastajaa 2009–2010 vuoden tutkimukseen mennessä. Muita huomattavasti suosioita lisänneitä lajeja prosentuaalisesti ovat luitelu, tanssi, pesäpallo ja kiipeily. (Suomen kuntoliikuntaliitto 2010, 15.)

Isoin muutos harrastajamäärissä negatiiviseen suuntaan ovat hiihdolla (84 000 harrastajaa) ja kävelylenkkeilyllä (50 000 harrastajaa). Nämä eivät kuitenkaan vaikuta kokonaiskuvaan suuresti, sillä näillä lajeilla on muutenkin iso harrastajakanta. Kaukalopallo on sen sijaan menettänyt 58 prosenttia harrastajistaan tutkimuksien välissä. Lentopallon, laskettelun ja squashin harrastajamäärät ovat laskeneet jokaisessa tutkimuksessa vuodesta 1994 lähtien. (Suomen kuntoliikuntaliitto 2010, 17.)

Vaikka tutkimuksissa saadaan tärkeää numeraalista informaatiota harrastajamääristä, täytyy silti muistaa, että kaikki saatu tieto ei ole niin mustavalkoista kuin se näyttää. 19–65-vuotiaat ovat suuri väestöryhmä. Kohderyhmästä poistuu ikäkäämmästä päästä ihmisiä, joilla todennäköisemmin on harrastuksenaan jokin perusliikuntalajeista kuten kävely, pyöräily ja hiihto. Tämä vaikuttaa väistämättä saatuihin tuloksiin ja tämän lisäksi kohderyhmän uudet tulokkaat eivät välttämättä pidä kävelyä tai pyöräilyä harrastuksenaan vaan pitävät sitä enemmänkin siirtymäkeinona paikasta A paikkaan B. (Suomen kuntoliikuntaliitto 2010, 17.) Vuori (2005b, 620) mainitseekin, että väkijoukon liikunnan mittaaminen on haastavaa, sillä kohderyhmässä on paljon muuttujia. Ihmiset ymmärtävät kysymyksiä eri lailla sekä kokevat eri asioita liikunnaksi.

4 MOTIVAATIOTEORIAT

Psykologian osa-alueista motivaatio on yksi tutkituimmista aiheista. For-
din (1992) kirjassa onkin esitelty 32 erilaista motivaatioteoriaa, joka kertoo moti-
vaatiotutkimuksen laajuudesta. Motivaatio ohjaa meitä tekemään asioita elämäs-
sämme. Mikäli haluaa saavuttaa jonkun tavoitteen, motivaatio ohjaa tekoja siihen
suuntaan, että tavoite tulee saavutetuksi. Sen lisäksi, että motivaatio on käyttäy-
tymisemme suuntaajana, se on myös energian lähde. Motivaatiosta saadaan
energiaa tehdä haluttuja asioita. On se sitten opiskelu, työnteko tai liikunta. (Liuk-
konen 2017, 30–31.)

Lehtisen, Kuusisen & Vauraksen (2007, 177) mukaan motivaatiolla on vaiku-
tusta suorituksen intensiivisyyteen. Motivaatio vaikuttaa siihen, että kuinka kes-
kittynyt ihminen on siinä mitä hän tekee. Kaikki eivät motivoidu samoista tehtä-
vistä, vaan osalle ihmisistä joku toinen asia saa heidät innostumaan tekemään
sitä, kun taas toinen ei saa samaa asiaa millään tehdyksi.

Motivaatiota voidaan katsoa myös kysymyksen kautta. Miksi, mitä ja miten joku
tekee? Miksi-kysymys on aina ensimmäinen kysymys, kun mietitään motivaati-
ota johonkin asiaan (Liukkonen 2017, 30–31). Miksi-kysymys voi liittyä ihmisen
omiin arvoihinsa. Miksi työntekijä haluaa käydä liikkumassa työpäivän päät-
teeksi? Mitkä syyt johdattavat ihmisen tekemään päätöksen jonkun asian teke-
misessä? Mitä-kysymys kertoo motivaation kohteen. Tähän sisältyvät ihmi-
sen pyrkimykset ja tavoitteet. Mitä työntekijä haluaisi tehdä työpäivän jäl-
keen? Viimeisenä miten-kysymys. Miten-kysymys pyrkii vastaamaan siihen,
millä tavoin ihminen pyrkii toteuttamaan haluamansa asian. Miten työntekijä pi-
tää huolta fyysisestä kunnostaan työpäivän jälkeen? (Salmela-Aro & Nurmi
2017.)

Ihmisten motiiveihin tehdä asioita liittyy monesti lähestymis- ja välttämistapa. Ih-
minen monesti lähestyy sellaisia asioita, mitkä tuottavat hänelle positiivisia koke-
muksia ja yrittää välttää niitä asioita, missä hän kokee negatiivisia tunteita.
(Lehtinen ym. 2007, 179.)

Käyn tässä työssäni läpi kahta motivaatioteoriaa, jotka ovat hyvin suosittuja teorioita liikuntamotivaatiota tutkittaessa. Nämä teoriat ovat itsemääräämisteoria sekä tavoiteorientaatioteoria. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 138.)

4.1 Itsemääräämisteoria

Ryan ja Decin (2017, 10-11.) kehittämä motivaatioteoria kuvailee, että ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta, joita ihminen tarvitsee voidakseen hyvin. Nämä kolme tarvetta ovat autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Jos jokin näistä kolmesta kohdasta ei täyty, se näkyy ihmisen hyvinvoinnin vähentymisenä.

4.1.1 Koettu autonomia

Autonomialla on merkittävä rooli motivoitumisen kannalta. Ihminen tarvitsee kokemuksia siitä, että hänellä on vaikutusvaltaa yhteisten asioiden päättämisessä. Lisäksi kun ihminen pääsee itse vaikuttamaan siihen, mitä ja miten jonkin tehtävän tekee, hän tekee tehtävänsä täysin eri tarmolla ja asenteella kuin tehtävän, joka on annettu ylemmältä tasolta. (Liukkonen 2017, 47; Ryan & Deci 2017, 97; Ryan & Deci 2020, 2.)

Vallerand ja Ratelle (2002, 37–40.) kuvailevat esimerkillä autonomian vaikutuksesta sisäiseen motivaation. Tässä esimerkissä pianisti käy pianotunneilla vasten omaa tahtoaan. Samaan aikaan siellä on opettaja, joka on kontrolloiva ja määräilevä opettaja. Hän ei anna oppilaan vaikuttaa tuntien sisältöön millään tavalla. Tämän takia oppilas ei innostu pianon soittamisesta ja kiinnostuminen toimintaan on lähes olematon. Hetken päästä hänen opettajansa vaihtuu ja tilanne muuttuu. Uusi opettaja antaa oppilaalle vaikutusvaltaa tunneilla, jolloin oppilas pääsee itse valitsemaan kappaleita ja tyyliä. Tämä saa oppilaan innostumaan pianotunneille menemisestä ja hänen sisäinen motivaationsa kasvaa.

4.1.2 Koettu pätevyys

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan sitä, kun ihminen luottaa omiin kykyihinsä sekä kokee olevansa hyvä siinä mitä tekee. Koettua pätevyyttä pystytään kehittämään sopivan haastavilla tehtävillä, positiivisella palautteella ja antamalla mahdollisuudella kasvaa. (Liukkonen 2017, 46; Ryan & Deci 2020, 2.)

Toiminta, missä on onnistuttu, täytyy olla omatoimisesti tuotettu, jotta sillä saadaan kasvatettua sisäistä motivaatiota sekä koettua pätevyyttä. Jos henkilö on suorittanut tehtävän täysin jonkun toisen ohjeiden mukaan, tämä ei kasvata niin paljon koettua pätevyyttä kuin se, että olisi itse suunnitellut ja ottanut selvää mitä asioita tehtävässä täytyy tehdä. (Ryan & Deci 2017, 95–96.)

4.1.3 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Yksinkertaisesti selitettynä sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa, sitä kun henkilö kokee olonsa hyväksytyksi sekä turvalliseksi toimiessaan jossakin ryhmässä. Ihminen haluaa olla hyväksyty, haluttu ja kunnioitettu toisten ihmisten silmissä. Tämä tukee yksilön yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ihmiset myös kiinnostuvat sellaisista asioista, mitä muut tekevät tai odottavat heidän tekevän. Tämä ajatus voi kuitenkin aiheuttaa ongelmia, jos ihminen pyrkii omilla teoillaan jatkuvasti hakemaan hyväksyntää muilta. Varsinkin, jos toiset eivät anna hyväksyntää tarpeeksi tekemistä teoista. Siinä tapauksessa yhteenkuuluvuuden tunne ei täyty ja ihminen tuntee olonsa yksinäiseksi ja hylätyksi. Silloin sisäinen motivaatio kyseisen asian tekemiseen heikkenee. (Ryan & Deci 2017, 96.)

4.2 Motivaatiojatkumo

Motivaation lähde jaetaan karkeasti kahteen pääteemaan. Sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisessä motivaatiossa motivoidutaan tekemään asiaa, koska itse asiaa pidetään mielenkiintoisena ja sen tekeminen tuottaa mielihyvää. Ihmisellä on myös taipumus olla sitoutuneempi toimintaan, kun motivaatio kumpuaa sisältä itsestään. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa taas sitä, kun toiminnan tekemiseksi tarvitaan jotain muuta kuin omaa mielenkiintoa. Esimerkiksi vanhempien painostus harrastaa jotakin urheilulajia. Nämä motivaation lähteet tulevat

siis itsensä ulkopuolelta ja se lähtökohtaisesti heikentää yksilön motivaatiota tehdä kyseistä asiaa. (Salmela-Aro & Nurmi 2017; Liukkonen 2017, 39–41.)

Itsemääräämisteorian pohjalta kuitenkin ajatellaan motivaation toimivan jatkumona. Jatkumossa on kuusi kohtaa, missä jokainen kuvaa erilaista motivaation tasoa (Kuvio 1). Toisessa päässä on sisäinen motivaatio ja toisessa päässä on amotivaatio, jolloin motivaatiota toimintaan ei ole ollenkaan. Näiden ääripäiden välissä on neljä erilaista ulkoisen motivaation astetta, joiden nimet ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitunut säätely. (Ryan & Deci 2000, 68–76; Ryan & Deci 2020, 3–4; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 132–138.)

Aiemmin mainittu amotivaatio edustaa siis motivaation tilaa, jossa motivaatio tekemiseen puuttuu kokonaan. Tällöin toiminta koetaan täysin ulkoa päin kontrolloiduksi, joka ei anna yhtään syytä tehdä kyseistä toimintaa. Jatkumossa amotivaation jälkeen tulee ulkoinen motivaatio. Ulkoisessa motivaatiossa toimintaa tehdään palkkioiden tai rangaistuksen pelon takia. (Ryan & Deci 2000, 68–76; Ryan & Deci 2020, 3–4; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 132–138.)

Ryan ja Decin (2017, 125.) kirjassa puhutaan myös palkitsemisen vaikutuksista ihmisen motivaatioon. Puhutaan, että tämä metodi ei ole hyväksi ihmisen sisäisen motivaation kasvun kannalta. Kuitenkaan kaikki palkitseminen ei ole haitallista, kun puhutaan motivoitumisesta. Jos ajatellaan, että tilanne ei ole kovin motivoiva ylipäättänsä. Harkitulla tavalla annettu palkinto voi olla hyvä asia. Palkitsemisella voidaan osoittaa henkilölle, että jokin asia on tärkeä ja arvokas ja sitä kohti kannattaa lähteä etenemään. Tällöin palkinto toimii niin sanottuna ohjeena johonkin tärkeän asian saavuttamiseen.

Tässä täytyy kuitenkin muistaa, että palkinnon antajalla on iso vastuu halutun asian saavuttamisessa. Jos palkittu havaitsee palkinnon antajasta, että häntä yritetään kontrolloida palkintojen avulla, palkitsemisen tarkoitus kääntyy pääläelleen. Palkitsemisprosessi täytyy olla tarkasti harkittu, ennen kuin sitä käytetään todellisuudessa. (Ryan & Deci 2017, 130.)

Liukkonen (2017, 39) toteaa myös, että ulkoiset motiivit saattavat olla hyviä keinoja motivoida ihmisiä lyhyellä aikavälillä, mutta motivaation jatkumisen kannalta sisäinen motivaatio vie voiton siinä kamppailussa.

Motivaatiojatkumon seuraavana asteena on pakotettu säätely. Tässä motivaation asteessa henkilö kokee toiminnan jo jollakin tavalla tärkeäksi itselleen. Hän kuitenkin osallistuu toimintaan ilman vaihtoehtoja. Tunnistettu säätely on jo huomattavasti lähempänä sisäistä motivaatiota kuin pakotettu säätely. Tällöin henkilö kokee tekemisen tärkeäksi ja arvokkaaksi. Henkilö motivoituu tekemään asiaa, koska hän kokee toiminnan olevan tärkeää itselleen, vaikka toiminta ei silti olisi-kaan kaikista mieluisinta. (Ryan & Deci 2000, 68–76; Ryan & Deci 2020, 3–4; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 132–138.)

Integroitunut säätely on kaikista lähimpänä sisäistä motivaatiota motivaatiojatkumossa. Tässä asteessa henkilöllä on jo tavoitteita tekevänsä asian suhteen. Hän haluaa tehdä asiaa, vaikkakin hänen on pakko osallistua kyseiseen toimintaan. Sisäinen motivaatio on motivaatiojatkumon vuoren huippu. Kun henkilö on sisäisesti motivoitunut, hän tekee asioita sen vuoksi, että hänelle tulee siitä hyvä olo. Toimintaan ei liity ulkoisia paineita tai pakotteita, vaan henkilö voi itse kontrolloida tekemisiään aiheen parissa. (Ryan & Deci 2000, 68–76; Ryan & Deci 2020, 3–4; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 132–138.)



Kuvio 1. Itsemääräämisteorian viitekehys (mukailten Ryan & Deci 2000)

4.3 Tavoiteorientaatio

Tavoiteorientaatioteoria on yhdessä itsemääräämisteorian kanssa suosittu lähestymistapa tarkastelemaan ihmisen liikuntamotivaatiota. Teorian pohjimmainen ajatus on, että pätevyyden osoittaminen on liikunnassa se tärkein motiivi. Teorian mukaan on kaksi erilaista tavoitesuuntautuneisuutta, joilla ihminen näyttää pätevyyttään sekä tuntee itsensä onnistuneeksi. Nämä kaksi ovat tehtäväsuuntautuneisuus sekä minäsuuntautuneisuus. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 138–141; Liukkonen & Jaakkola 2017b, 195–197.)

Kummassakin suuntautuneisuudessa toiminnan tavoite voi olla epäonnistumisen välttäminen ja onnistumisen saavuttaminen. Nämä tavoiteperspektiivit eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois, sillä jokainen meistä kantaa kumpaakin suuntautuneisuutta jossakin määrin mukanaan. Tosilla toinen suuntautuneisuus voi olla vain vahvemmin esillä. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 138–141; Liukkonen & Jaakkola 2017b, 195–197.)

4.3.1 Tehtäväsuuntautuneisuus

Tehtäväsuuntautuneen henkilön koettu pätevyys kasvaa sillä, kun hän itse kehittyy, oppii jotain uutta tai yrittää. Tämä on tehtäväorientaation lähtökohtainen ajatus. Tämä henkilö ei keskity vertailemaan itseään muiden suorituksiin, vaan vertailee omaa kehittymistään ja oppimisprosessiaan siihen mitä se on ollut aikaisemmin. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 138–141; Liukkonen & Jaakkola 2017b, 195–197.)

Tehtäväorientoitunut henkilö hakeutuu haastavien tehtävien luokse, jotta hän pystyy kehittymään yksilönä. Hän kokee mahdolliset virheet oppimiskokemuksina ja ei luovuta helpolla, vaikka kokisikin haasteita edesssä. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 138–140; Liukkonen & Jaakkola 2017b, 195–197.)

4.3.2 Minäsuuntautuneisuus

Minäsuuntautuneisuus on käytännössä tehtäväsuuntautuneisuuden vastakohta. Minäsuuntaunut henkilö saa pätevyyden tunteensa siitä, kun hän vertailee itseään toisiin ja toisten suorituksiin. Hän saa palonsa tehdäkseen jotakin tehtävää siitä, että hän suoriutuu paremmin kuin muut. Henkilö, jolla on vahvasti minäsuuntautuneisuuden piirteitä, pyrkii etsimään tilanteita, joissa hänen todennäköisemmin menestyy. Hän saattaa myös etsiä selkeästi liian haastavia tehtäviä, jolloin hänellä on syy epäonnistumiselle. Epäonnistumiset tehtävissä tai suorituksissa ovat yleisiä syitä minäorientoituneen henkilön toiminnan lopettamisessa. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 138–140; Liukkonen & Jaakkola 2017b, 195–197.)

5 TUTKIMUKSEN HYPOTEEESIT

Heikkilän (2014, 9.) tekemän määrällisen tutkimuksen vaiheet kaavion ohjeistuksesta poiketen tein tutkimushypoteesit vasta tutkimuksen aineistonkeruuvaiheen jälkeen. Tiedonhaun pohjalta olen tehnyt olettamuksia, mitä tuloksia tulen saamaan tutkimuksestani.

Suomen kuntokuntaliiton (2010, 14–16.) tutkimuksien pohjalta oletan, että kävely- ja juoksulenkkeily yhdessä pyöräilyn kanssa ovat suosituimpia liikuntalajeja Rovaniemen kaupungin työntekijöiden parissa. Kuntosaliharjoittelu voisi olla listan kärkipäässä, jos korona ei vaikuttaisi sisäliikuntapaikkojen suosioon. Suosituimpien lajien kautta suosituimmat liikuntapaikat todennäköisesti ovat maantiet sekä kevyenliikenteenväylät.

Hankkimani tiedon (Vuori 2003, 45; Vuori 2005b, 625; Kähärä 2009, 41; Korkiakangas 2010, 48–50.) perusteella uskon, että eniten liikunta-aktiivisuuden negatiivisesti vaikuttava tekijä on ajan puute. Tämän lisäksi väsymys, kotityöt ja terveys nousevat listassa korkealle sijalle.

Suosituimmat asiat, jotka motivoivat ihmisiä liikkumaan, ovat hankkimani tiedon perusteella sisäinen motivaatio (viihtyminen sekä tavoiteorientaatio) sekä hyvinvoinnin kokemukset (Karjalainen & Ryyti 2004, 47; Lahtonen 2020, 40).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusasetelma ja tutkimusongelma

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Rovaniemen kaupungin työntekijöiden liikuntamotivaation sekä liikuntakäyttäytymisen taso. Liikuntakäyttäytymiseen kuuluvat liikuntapaikkojen käyttö, liikuntalajien harrastuneisuus, liikunnan rasitus ja määrä sekä mahdolliset rajoitteet liikunnassa. Tarkoituksena tällä työllä oli tuoda tietoa liikuntapalveluille edellä mainituista asioista, jotta he pystyisivät tukemaan kaupungin työntekijöiden liikkumista ja siihen liittyviä tarpeita.

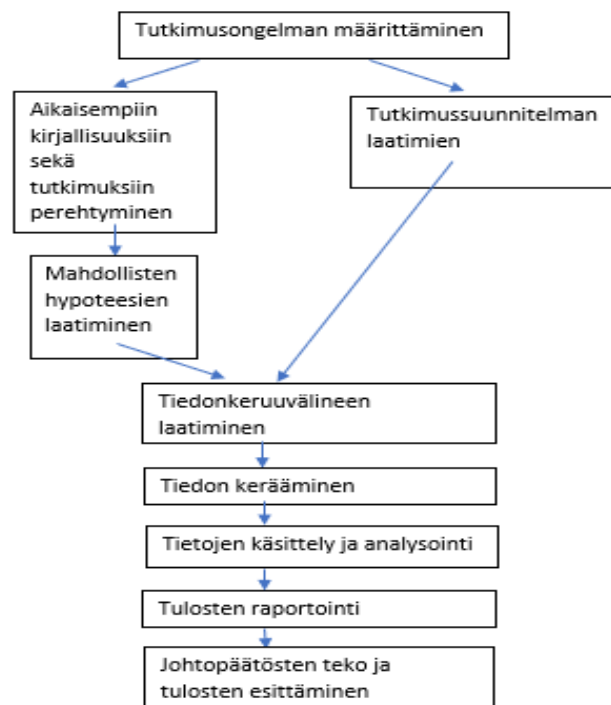
Tutkimusongelman määrittäminen on määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen lähtökohta (Heikkilä 2014, 9). Tutkimusongelman laatiminen oli myös tämän tutkimuksen ensimmäinen vaihe. Tutkimusongelman kuuluu olla rajattu tarkasti, jotta tutkija pystyy muodostamaan sen avulla tutkimuskysymykset. Nämä kysymykset tutkimusongelman kanssa toimivat lähtökohtana tutkimukselle. (Vilka 2015.) Tässä tutkimuksessa tutkimusongelma on Rovaniemen kaupungin työntekijöiden liikuntamotivaatio sekä liikuntakäyttäytyminen. Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat tutkimusongelman sekä aiheen rajauksen myötä seuraavat kysymykset:

- Mitkä tekijät motivoivat työntekijöitä liikkumaan?
- Mitkä tekijät eivät motivoi työntekijöitä liikkumaan?
- Kuinka paljon ja minkä tyyppistä liikuntaa työntekijät harrastavat?
- Mitä liikuntapaikkoja työntekijät käyttävät säännöllisesti?
- Mitä liikuntalajeja työntekijät harrastavat säännöllisesti?
- Mitkä tekijät rajoittavat työntekijöiden liikunnan harrastamista?

6.2 Tutkimusmenetelmänä määrällinen tutkimus

Tämä tutkimus toteutettiin määrällisenä eli kvantitatiivisena kyselytutkimuksena. Määrällinen tutkimusmuoto on yleistä, kun yritetään selvittää lukumääriä jostakin aiheesta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa esitetään tulokset numeerisessa muodossa ja näiden avulla pystytään yleensä selvittämään vallitseva tilanne. Kuitenkaan syy-seuraussuhdetta tällä tutkimusmenetelmällä ei saada selville. Lisäksi määrällinen tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin mikä, paljonko, kuinka usein ja missä. (Heikkilä 2014, 8.) Tämä tutkimusmuoto sopii varsin hyvin tähän tutkimukseen, sillä pyrin selvittämään, mikä motivoi Rovaniemen kaupungin työntekijöitä liikkumaan sekä missä ja kuinka usein he liikkuvat ja käyttävät Rovaniemen liikuntapalveluita.

Tutkimukseni raamina ja ohjenuorana on toiminut Heikkilän (2014, 9.) esittämä kaavio, missä käydään määrällisen tutkimuksen vaiheita järjestyksessä läpi. (Kuvio 2.) Kuten aiemmin mainitsin, tutkimuksen lähtökohtana toimii tutkimusongelman määrittäminen. Tämän jälkeen siirrytään aihealueeseen liittyvien tutkimuksien sekä kirjallisuuden perehtymiseen. Tämän aikana ruvetaan rakentamaan tutkimussuunnitelmaa, jonka jälkeen valitaan väline, jolla tarvittava tieto kerätään. Hankitaan tieto tällä välineellä ja analysoidaan kerätty tieto. Raportoidaan tulokset ja lopuksi tehdään johtopäätökset kerätyistä tuloksista.



Kuvio 2. Määrällisen tutkimuksen vaiheet (mukaillen Heikkilä 2014, 9)

6.3 Aineistohankintamenetelmänä kysely ja sen muodostaminen

6.3.1 Aineistohankintamenetelmänä kysely

Aineistohankintamenetelmä on tärkeässä osassa tutkimuksessa. Menetelmää on syytä miettiä tarkkaan, mikä menetelmä on mahdollisesti paras mihinkin tutkimukseen. Sillä on merkitystä lopputulokseen ja tietojen hyödyntämiseen tutkimuksen päätyttyä. (Valli 2015.) Tässä tutkimuksessa käytetään aineistohankintamenetelmänä kyselyä. Tutkimuksen kohderyhmän oletettava suuruus on noin 3000 henkilöä, (Rovaniemi 2020). jotenärkevin tapa aineiston keräämiseen on luoda kysely, jonka pystyy jakamaan kaikille kohderyhmän henkilöille.

Valli (2015) kuvailee kyselytutkimuksen hyviä puolia, mitkä sopivat hyvin tämän tutkimuksen alle. Kun kohderyhmä on näinkin suuri, ei ole järkevää toteuttaa tutkimusta haastattelemalla, sillä se veisi liikaa aikaa. Kyselytutkimuksen hyvä puoli onkin, että siinä säästyy sekä tutkijan, että tutkittavien aika. Lisäksi hyvänä puolenä on se, että kysely on kaikille samanlainen, eli jokainen näkee kysymykset

sekä vastaukset samalla tavalla. Haastattelemalla vastaukseen saattaisivat vaikuttaa kysyjän eleet, ilmeet sekä äänenpainon. Kyselyssä tästä asiasta ei tarvitse murehtia.

Kysymysten ja vastausvaihtoehtojen väärinymmärtäminen on kyselytutkimuksessa suurin syy, mikä aiheuttaa virheitä tuloksissa. Tämän takia kysymysten ja vastausvaihtoehtojen luonti on erittäin tärkeässä roolissa kyselytutkimusta tehtäessä. Tutkijan pitäisi pystyä karsimaan mahdolliset väärinkäsitykset kokonaan pois, sillä vastaajalla ei ole mahdollisuutta esittää tarkentavia kysymyksiä kysymyksiin liittyen. Kyselytutkimusta kannattaakin lähteä rakentamaan tutkimusongelmien kautta, jolloin tutkijan on helpompi muodostaa kyselynsä kysymyksiä. Tällöin kyselyssä säilyy punainen lanka ja turhia kysymyksiä tulee lomakkeeseen harvemmin. (Valli 2015.)

Heikkilä (2014) toteaa diaesityksessään tunnusmerkkejä, mistä tunnistaa hyvän tutkimuslomakkeen. Hän kertoo siinä, että on tärkeää, että kysymykset, on aseteltu hyvin ja ne etenevät loogisesti eteenpäin. Lomake ei saisi kuitenkaan olla liian pitkä. Ohjeet vastaamiseen tulisivat olla selkeitä. Lomakkeessa pitäisi välttää usean kysymyksen kysymistä yhdellä kertaa. Tämä vaikuttaa ihmisten ymmärrykseen ja saattaa aiheuttaa virheitä tuloksissa. Suurimmilta ongelmilta pystytään välttymään, kun lomake testataan ennen varsinaista lomakkeen lähettämistä. Lomakkeen pilotointi muilla ihmisillä ennen lomakkeen lähettämistä edesauttaa saamaan kyselystä selkeämmän (Valli 2015). Nämä kaikki edellä mainitut asiat kyselytutkimuksesta ovat erittäin tärkeitä, sillä Vilka (2015, 105) kertoo, että määrällisen tutkimusprosessin yksi tärkeimmistä osista on kyselylomakkeen suunnittelu.

Hyvä ja laadukas saatekirje kyselyn lähettämisen yhteydessä on yllättävän tärkeässä roolissa kyselyn kokonaisuudessa. Vastaja käytännössä päättää saatekirjeen pohjalta, haluaako hän vastata kyselyyn vai ei. Saatekirjeen ensisijainen tehtävä on motivoida ja vakuuttaa henkilö osallistumaan tutkimukseen. Saatekirjeen visuaalisuus sekä sisältö vaikuttavat pitkälti tutkittavan päätökseen tutkimukseen osallistumisesta. Saatekirjeen sisältö pitää olla mahdollisimman informatiivinen tutkimukseen osallistuville ja siinä pitää tulla ilmi muun muassa tutkimuksen

tavoite, tarkoitus, tutkimusongelmat, tekijät, tulosten käyttö sekä vastaamisen tärkeys. (Vilkkä 2015, 189–191.) Näitä asioita koitin miettiä tehdessäni saatekirjettä kyselyyni, joka löytyy liitteestä 1 (Liite 1).

6.3.2 Kyselyn muodostaminen

Lähdin rakentamaan kyselyäni tutkimusongelmien sekä tavoitteen pohjalta. Pohdin kerätyn tiedon pohjalta, millaisia kysymyksiä kyselyyn olisi hyvä laittaa, jotta kysely antaisi tarvittavan tiedon minulle sekä toimeksiantajalle. Pääajatus kyselyssä oli tehdä kaksi kokonaisuutta. Ensimmäisessä osiossa tarkoitus oli selvittää henkilöiden liikuntatottumuksia (liikunnan harrastamisen määrä, rasitus, muoto sekä paikka). Toisessa osiossa oli taas tarkoitus paneutua enemmän henkilöiden motiiveihin liikunnan suhteen. Samalla pyrin selvittämään mahdollisia syitä liikunnan harrastamattomuuteen.

Kyselyn rakentuessa, toimeksiantajalta tuli pyyntö, että yhdistäisimme toisen opiskelijan kanssa tutkimuksemme ja tekisimme omat tutkimuksemme samasta kyselystä. Meillä molemmilla kohderyhmä oli sama ja aihealue oli tarpeeksi lähellä toisiamme, joten päätimme yhdistää tutkimuksemme. Mirva Patrosen opinäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten eri lajien harrastaminen on muuttunut koronaepidemian takia vuodesta 2019 vuoteen 2020. Pyrimme muodostamaan kyselyn, joka palvelisi mahdollisimman hyvin meidän molempien tarpeita. Patrosen tärkeimmät kysymykset hänen tutkimukselleen olivat kysymykset 5 ja 6. Näissä kysymyksissä selvitettiin henkilöiden säännöllisen liikunnan määrää eri lajien kohdalla.

Kyselyssä kysymykset 1 ja 2 selvittivät vastaajista perustietoja (sukupuoli ja ikä). (Liite 2.) Tilastokeskuksen määritelmä työikäiselle henkilölle on 15–74 vuotta (Tilastokeskus). Tässä työssä ei kuitenkaan haluta saada tietoa alaikäisiltä eikä eläkeläisiltä, joten toimeksiantajan kanssa sovittiin alaikäisten jättämisestä pois (Hämäläinen 2020). Eläketurvakeskuksen mukaan kansaneläkeikä Suomessa on 65 vuotta (Eläketurvakeskus). Tämän tiedon pohjalta tutkimukseen osallistuvien henkilöiden rajattu ikä on 18–65 vuotta. Jälkeenpäin keskusteltiin

toimeksiantajan kanssa, että lisätään tutkimukseen vielä alle 18-vuotiaat (mahdolliset työharjoittelijat) sekä yli 66-vuotiaat (jotkut jatkavat töitä vielä eläkeiän jälkeen).

Kysymyksillä 3, 4, 5, 6 ja 7 pyrittiin selvittämään henkilön liikuntakäyttäytymistä: kuinka paljon ja minkälaista liikuntaa henkilö harrastaa? Kysymykset 8 ja 9 käsitelivät liikuntapaikkojen käyttöä ja sitä minkä tahon kautta ihmiset liikkuvat. Kymmenes kysymys liittyi liikunta-aktiivisuuden rajoittaviin tekijöihin ja Kysymyksessä numero 11 pyrittiin selvittämään ihmisten liikuntamotiiveja. Lisäksi kyselyssä on viimeisenä kysymyksenä avoin kysymys, jossa pyritään selvittämään asioita, miten kaupunki voisi tukea työntekijöidensä liikunnan harrastamista. Tätä kysymystä en analysoi työssäni. Nämä vastaukset saavuttavat kuitenkin toimeksiantajan ja mahdollistaa mahdollisten kehittämissuositusten eteenpäin viemisen. (Liite 2.)

Kolmannessa kysymyksessä pyrittiin selvittämään, kuinka moni Rovaniemen kaupungin työntekijöistä harrastaa säännöllisesti liikuntaa (vähintään 1–2 kertaa viikossa). Tällä kysymyksellä pyrittiin myös edesauttamaan tulevien kysymysten luotettavuutta, sillä, jos tähän kysymykseen vastasi ”en”, hyppää kyselyssä automaattisesti kysymykseen nro. 7. Näiden kysymysten välissä kysytään tarkemmin liikunnan harrastamisesta ja, jos henkilö ei liikuntaa harrasta, hänen ei kannata vastata liikuntakäyttäytymistä koskeviin kysymyksiin. (Liite 2.)

Neljännessä kysymyksessä kysyttiin ”Minkä tyyppistä liikuntaa harrastat nyt?”. Vastaajia oli yhteensä 393 ja kysymys oli matriisi tyyppinen. Kolme erilaista liikunnan rasitusastetta (kevyttä ja rauhallista, reipasta ja rasittavaa) ja jokaisessa kohdassa oli vaihtoehdot:

- 1. En harrasta
- 2. En osaa sanoa
- 3. Alle 1 tunti/vko
- 4. 1-2 tuntia/vko
- 5. 3-4 tuntia/vko
- 6. Enemmän kuin 4 tuntia/vko. (Liite 2.)

Kysymyksessä nro. 6 selvitettiin Rovaniemen kaupungin työntekijöiden suosituimpia liikuntalajeja vuonna 2020. Mirva Patrosen opinnäytetyössä tarkastellaan tarkemmin vuoden 2019 sekä vuoden 2020 eroavaisuuksia liikuntalajien suosiosta sekä säännöllisen liikunnan muutoksista näiden vuosien välillä. Jokainen sai valita useamman liikuntalajin, mitä kuitenkin oli harrastanut säännöllisesti vuonna 2020. (Liite 2.)

Seitsemännessä kysymyksessä pyrittiin selvittämään lajeja, joita vastaajat halusivat kokeilla. Vastausten perusteella Rovaniemen liikuntapalvelut voivat käyttää resurssejaan niihin lajeihin, mitkä ihmisiä kiinnostavat. Kysymyksessä pystyi valitsemaan niin monta vaihtoehtoa kuin halusi. (Liite 2.)

Kahdeksannessa kysymyksessä pyrittiin selvittämään kaupungin työntekijöiden eniten käyttämiä liikuntapaikkoja. Tässäkin kysymyksessä henkilö sai valita useamman vaihtoehdon, jos siltä tuntui. Yhdeksännessä kysymyksessä pyrittiin selvittämään, minkä tahon järjestämää liikuntaa yksilöt käyttävät liikkeessään, vai käyttävätkö järjestäjiä ollenkaan. (Liite 2.)

Kymmenennessä kysymyksessä pyrittiin selvittämään tekijöitä, jotka mahdollisesti rajoittavat ihmisten liikunnan harrastamista. Vastausvaihtoehtoina oli yhteensä 4:

- 1. Ei mielipidettä tai en osaa sanoa.
- 2. Ei rajoita
- 3. Rajoittaa hieman
- 4. Rajoittaa paljon (Liite 2.)

6.3.3 REMM ja PALMS-mittarit liikuntamotivaatiota tutkittaessa

Henkilöiden liikuntamotivaation mittaamiseen käytin riisuttua versiota Recreational Exercise Motivation Measure-kyselystä (REMM). Alkuperäisessä REMM-kyselyssä on 73 erilaista kysymystä, jotka käsittelevät kolmea liikuntamotivaation pääulottuvuutta. Nämä ulottuvuudet ovat sisäinen motivaatio, sosiaalinen motivaatio ja koettu hyvinvointi. Pääulottuvuudet jakautuvat vielä kahdeksaksi aladimensioksi. Sisäisen motivaation aladimensiot ovat viihtyminen ja tehtäväorientaatio. Sosiaalisen motivaation aladimensiot ovat sosiaalinen yhteenkuuluvuus, minä orientaatio sekä muiden odotukset. Koetun hyvinvoinnin aladimensiot ovat fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi sekä ulkonäkö. REMM-kyselystä on tehty myös lyhyempi versio PALMS, Physical Activity and Leisure Motivation Scale, jossa käsitellään samoja asioita kuin REMM-kyselyssä. PALMS-kyselyssä on yhteensä 40 kysymystä. (Molanorouzi, Khoo & Morris 2014.)

Muiden odotuksia en ottanut tähän kyselyyn, koska en kokenut tämän aladimension kysymyksien olevan niin merkittäviä omaan tutkimuksen lopputulokseen. Tämän lisäksi pilotoinnista saadun palautteen mukaan tämä kysymyskohta oli muutenkin pitkästyttävä ja epämiellyttävä vastata.

Lopulliseen versiooni päätyi 23 erilaista kysymystä, joilla pyrin selvittämään Rovaniemen kaupungin työntekijöiden liikuntamotivaation tason tällä hetkellä. Sisäisen motivaation pääulottuvuutta mitattiin yhteensä kahdeksalla väittämällä. Neljä väittämää käsitteli viihtymistä (väittämät 4, 8, 12 ja 20) ja neljä tavoiteorientaatiota (väittämät 1, 6, 10 ja 16). Sosiaalista yhteenkuuluvuutta mitattiin väittämillä 5, 13

ja 19 ja minäorientaatiota väittämillä 3, 9 ja 14. Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden sekä minäorientaation väittämät muodostivat sosiaalisen motivaation pääulottuvuuden yhteensä kuudella väittämällä. Koettua hyvinvointia mitattiin yhteensä yhdeksällä väittämällä. Fyysistä hyvinvointia väittämillä 15 ja 22. Psykkistä hyvinvointia väittämillä 2, 18, 21 ja 23 ja ulkonäkö mitattiin väittämillä 7, 11 ja 17. Kysymyksen pääulottuvuudet, aladimensiot ja väittämät on esitetty taulukossa 1. (Taulukko 1.)

Tässä kysymyksessä käytettiin LIKERT – asteikkoa, joka on viisiportainen. Henkilö valitsee sopivimman vaihtoehdon itselleen viidestä erilaisesta vaihtoehdosta.

- 1 = Täysin eri mieltä
- 2 = Jokseenkin eri mieltä
- 3 = Ei mielipidettä tai en osaa sanoa
- 4 = Jokseenkin samaa mieltä
- 5 = Täysin samaa mieltä

Taulukko 1. 11 kysymyksen väittämät jaettuina mittarin pääulottuvuuksiin ja niiden aladimensioihin.

Sisäinen motivaatio	Väittämät (Liikun/harjoittelun/kuntoilun...)
<i>Viihtyminen</i>	<p>4. koska liikunta on virkistävää.</p> <p>8. koska sen jälkeen oloni tuntuu hyvältä</p> <p>12. koska se on hauskaa.</p> <p>20. koska se tekee minut onnelliseksi.</p>
<i>Tavoiteorientaatio</i>	<p>1. jotta tulokseni paranisivat.</p> <p>6. parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini.</p> <p>10. saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen itselleni asettanut.</p> <p>16. parantaakseni nykyisiä taitojani.</p>
Sosiaalinen motivaatio	
<i>Sosiaalinen yhteenkuuluvuus</i>	<p>5. saadakseni uusia ystäviä.</p> <p>13. koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa.</p> <p>19. jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa.</p>
<i>Minäorientaatio</i>	<p>3. koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan.</p> <p>9. voittaakseni ystäväni.</p> <p>14. ollakseni ryhmän paras.</p>
Koettu hyvinvointi	
<i>Fyysinen hyvinvointi</i>	<p>15. koska se pitää minut terveenä.</p> <p>22. ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa.</p>
<i>Psyykinen hyvinvointi</i>	<p>2. koska liikunta vähentää masennusta</p> <p>18. unohtaakseni työ/arkihuolet.</p>

	<p><i>21. koska se toimii stressin laukaisijana.</i></p> <p><i>23. koska liikunta saa ajatukseni muualle.</i></p>
<i>Ulkonäkö</i>	<p><i>7. koska se saa lihakseni näyttämään paremmilta.</i></p> <p><i>11. muuttaakseni kehoni muotoa.</i></p> <p><i>17. ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä.</i></p>

6.4 Aineiston analysointi ja esittäminen

Vallin (2015.) mukaan aineiston analysoinnissa on kyse aineistosta saatujen tulosten havainnollistamisesta lukijalle erilaisin keinoin. Havainnollistamista voidaan tehdä numeraalisin sekä graafisin keinoin taulukoiden, luvuin ja kuvioiden avulla. Kuvioita yleensä käytetään tulosten tiivistämiseen.

Aineiston analysoinnissa käytin apuna Webropol-ohjelman antamia graafisia kuvia sekä taulukoita. Kyselyn vastausajan päätyttyä Weropol-ohjelmalla pystyi siirtämään tulokset suoraan Excel-ohjelmaan, jossa pystyin käsittelemään tarkemmin saatuja tuloksia. Muodostin uusia selkeämpiä kuvioita ja laskin vastauksien keskiarvoja.

6.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehtäessä on syytä pitää mielessä, että tutkimus ja tutkimustulokset ovat julkista tietoa, jolloin tutkimuksen olisi hyvä olla asiallinen. Tutkimuseettinen neuvottelukunnan (2012, 6) tekemä ohjeistus hyvästä tieteellisen käytännön sisällöstä sekä niiden toteuttamisesta on oiva ohjenuora tutkimusta tehtäessä. Sieltä nousevat kulmakivet tieteelliseen käytäntöön ovat avoimuus, yleinen huolellisuus, tarkkuus tutkimustyössä, kunnioitus, vastuullisuus ja rehellisyys. Ilman näiden asioiden toteutumista tieteellinen tutkimus ei ole eettisesti hyväksyttävä, eikä tutkimuksen tulokset uskottavia. Olen pyrkinyt koko tutkimusprosessin aikana noudattamaan tämän ohjeistuksen asioita.

Tutkimuksen kokonaisluotettavuus koostuu kahdesta asiasta. Validiteetista ja reliabiliteetista. Tutkimuksen validius tarkoittaa sitä, että tutkimus mittaa sitä asiaa, mitä halutaankin mitata. Validissa tutkimuksessa ei saisi olla systemaattisia virheitä, joita helposti tulee, ellei suunnittele tutkimusta hyvin. Kyselylomaketta tehdessä parannetaan tutkimuksen validiteettia miettimällä kysymysten muotoa ja sillä tavalla vähentämällä väärinymmärrysten määrää. (Heikkilä 2014, 11–12; Vilka 2015, 193–194.)

Tutkimuksen validiutta pyrin nostamaan miettimällä kysymykset huolellisesti ennen kyselylomakkeen lähettämistä. Ennen nettilinkin avaamista lähetimme yhdessä Mirva Patrosen kanssa kysely Patrosen kollegoille pilotoitavaksi poistaaksemme mahdolliset väärinymmärrykset sekä virheet. Kysymykset 8 ja 12 olivat hieman aiheen ulkopuolelta, jos mietitään tutkimusongelmia. Nämä rikkovat punaisen langan tutkimuksessa, sillä näistä kysymyksistä ei saa varsinaisesti tietoa kaupungin työntekijöiden liikuntakäyttäytymisestä tai liikuntamotivaatiosta. Näiden kysymysten anti on ennemminkin ”kiva tietää” osastoa eikä niinkään ”pakko tietää” osastoa. Tässä kohtaa kysymyksiä olisi voinut miettiä uudestaan. Pitääkö kysymyksiä muokata jotenkin? Vai jättää kysymykset kokonaan pois?

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta ja tulosten tarkkuutta. Pystyykö toinen ihminen toistamaan saman tutkimuksen ja saamaan samanlaisia tuloksia? (Heikkilä 2014, 11–12; Vilka 2015, 193–194.)

Reliabiliteettia pyrin nostamaan niin ikään pilotoimalla kyselyn ennen lähettämistä. Tämän lisäksi kysymysten määrä kyselyssä on suhteellisen pieni, joten vastaajien keskittymisen taso todennäköisesti pysyy hyvin kasassa. Toisaalta muutamissa kysymyksissä on monta vaihtoehtoa ja ne toistavat toisiaan, joten vastaajilla voi tulla virheitä vastatessaan kyselyyn. Esimerkiksi henkilö unohtaa osan kysymyksestä vastausten loppupäässä ja valitsee virheellisen vastauksen. Tuloksien esille tuonti on ollut rehellistä. Olen siirtänyt aineiston Webropol-ohjelmasta suoraan Excel-ohjelmaan ja työstänyt tuloksia siellä. Kuviot ja numerot olen tarkastanut useampaan kertaan, jotta virhemerkintöjä ei tulisi ja tutkimus olisi mahdollisimman toistettava ja luotettava.

Koronaviruspandemia, COVID–19 on todennäköisesti vaikuttanut vastauksiin jollakin tasolla. Tämä vaikuttaa tutkimuksen reliabiliteettiin, koska ihmisten liikuntakäyttäytyminen on poikennut normaalitilasta hyvinkin paljon eri suositusten sekä rajoitusten takia. Näin ollen ihmiset todennäköisesti vastaavat muutamien vuosien päästä eri lailla esimerkiksi liikuntalajeja- sekä paikkoja koskeviin kysymyksiin.

Koronavirus lähti liikkeelle Kiinasta vuonna 2019 ja virus on levinnyt maailmalajuisesti (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021a). Suomessa tällä hetkellä on todettu yhteensä 72 073 koronavirustartuntaa. Virukseen liittyviä kuolemia on yhteensä 808 (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021b). Virus tarttuu useimmiten pisaratartuntana, kun tartunnan saanut ihminen yskii tai aivastaa. Virus voi myös tarttua eri pinnoilta kosketuksen välityksellä (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021a; WHO 2021). Tartuntojen välttämiseksi ihmisiä on kehoitettu välttämään kontakteja muiden ihmisten kanssa. Tämän takia sisäliikuntapaikkoja on esimerkiksi laitettu kiinni. Nämä asiat vaikuttavat väistämättä ihmisten liikuntakäyttäytymiseen vuonna 2020.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Taustatiedot

Kyselyn nettilinkki oli auki kaksi viikkoa (3.2.-17.2.2021). Nettilinkki julkaistiin Rovaniemen kaupungin Lanssissa. Lanssi on kaupungin työntekijöiden intranetti, jota käytetään työntekijöiden väliseen viestintään. Tämän kahden viikon aikana tutkimukseen saatiin yhteensä vastauksia 442 kappaletta. Kyselyyn vastanneiden sukupuolella oli suuri ero. Naisvastaajia oli 348 (78,73%), kun taas miehiä oli vain 88 (19,91%). Neljä henkilöä ei halunnut kertoa sukupuoltaan ja kaksi ilmoitti edustavansa jotakin muuta sukupuolta.

län puolesta eniten vastaajia oli 50–59-vuotiaissa. Tähän lohkoon kuuluvia vastaajia oli yhteensä 148 (33,48 %). 40–49-vuotiaita vastaajia oli 112 (25,34 %) ja 30-39-vuotiaita vastaajia oli 106 (23,98%). Huomattavasti vähemmän vastaajia oli 60-65-vuotiaissa (10,86 %), 18–29-vuotiaissa (6,11 %) sekä yli 66-vuotiaissa, jossa oli vain yksi vastaaja.

7.2 Liikuntakäyttäytyminen

7.2.1 Liikunnan harrastaminen ja sen määrä

Liikuntaa harrasti säännöllisesti 89 % vastaajista, eli 393 henkilöä. Näin ollen 11 % vastaajista (49 henkilöä) ilmoitti, että ei harrasta liikuntaa säännöllisesti.

Vastaajia kysymykseen oli yhteensä 393. Tulokset kertovat, että keskiarvolla Rovaniemen kaupungin työntekijät liikkuvat kevyesti ja rauhallisesti (4,75). Tämä tarkoittaa, että ihmiset liikkuvat keskimäärin melkein 3-4 tuntia viikossa kevyesti. Reippaan liikunnan keskiarvo oli 4,26, joka tarkoittaa, että reipasta liikuntaa harrastettiin keskimäärin hieman yli 1–2 tuntia viikossa. Vähiten ihmiset liikkuvat rasittavaa liikuntaa, jonka keskiarvo oli 2,98. Eli rasittavaa liikuntaa harrastettiin alle 1 tunti viikossa. (Kuvio 3.)

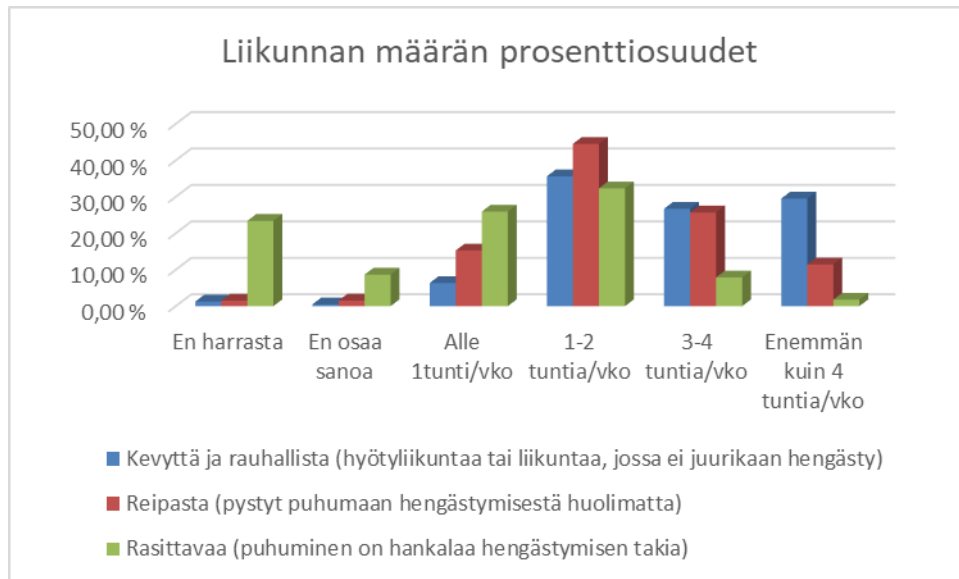
Kuviossa 3 esitetyt arvot ovat kysymyksen vastausvaihtoehtoja: 1= En harrasta, 2= En osaa sanoa, 3= Alle 1 tunti/vko, 4= 1-2 tuntia/vko, 5= 3-4 tuntia/vko ja 6= enemmän kuin 4 tuntia/vko.



Kuvio 3. Liikunnan tyypin ja määrän keskiarvot

Seuraavassa kuviossa (Kuvio 4) esitetään tarkemmin, kuinka paljon ihmiset liikkuvat viikon aikana. Kuvioista näkee myös, miten ihmisten liikunnan rasittavuus vaihtelee. Kaikkia liikunnan rasittavuusasteita harrastettiin eniten 1–2 tuntia viikossa. Kevyttä ja rauhallista liikuntaa harrasti 35,62 %, reipasta liikuntaa harrasti 44,53 % ja rasittavaa liikuntaa harrasti 32,32 %. (Kuvio 4.)

Vastauksista ilmeni, että rasittavaa liikuntaa ei harrasta 23,41 % vastaajista. Toisessa päässä matriisia taas rasittavaa liikuntaa enemmän kuin 4 tuntia viikossa harrasti vain 1,78 %. Rasittavaa liikuntaa harrasti yli 1 tunnin yhteensä 41,99 %. Aikuisten viikoittainen liikuntasuositus määrittää tarvittavaksi liikuntamääräksi rasittavalle liikunnalle 1 tunti ja 15 minuuttia tai vaihtoehtoisesti reipasta liikuntaa 2 ja puoli tuntia (UKK-instituutti 2019). Reipasta liikuntaa harrasti yli 3 tuntia yhteensä 37,15 %. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Liikunnan määrä prosentteina esitettyinä

7.2.2 Liikuntalajit

Vastaajia kysymykseen oli yhteensä 388. Ylivoimaisesti suosituin liikuntalaji oli kävely. Sitä harrasti yhteensä 346 henkilöä, joka on hieman yli 89 % kaikista vastanneista. Pyöräily ja hiihto saivat hyvin saman verran vastauksia ja molemmat näistä lajeista sijoittuivat heti toiselle ja kolmannelle sijalle kävelyn jälkeen. Pyöräilyä harrasti yhteensä 175 henkilöä. Tämä luku on 45,1 % kaikista vastaajista, kun taas hiihtoa harrasti 173 henkilöä. Hiihdon prosenttiosuus kokonaismäärästä on 44,59 %. (Kuvio 5.)

Kuntosaliharjoittelua harrasti yhteensä 112 henkilöä (28,87 %). Vastausvaihtoehtona oli myös jokin muu urheilulaji, mihin henkilö sai kirjoittaa lajin, mitä ei alkuperäisestä listasta löytynyt. 18 henkilöä oli kirjoittanut tekstikenttään crossfit, kotijumppa tai kotitreeni. Nämä kaikki on rinnastettavissa kuntosaliharjoitteluun, mikä nostaisi kuntosaliharjoittelun prosenttiosuuden 33,51 % kokonaismäärästä. Juoksu erottui lajeista vielä edukseen vastausten määrällä verrattuna muihin lajeihin, mitä ei aikaisemmin ole nostettu esille. Juoksua harrasti yhteensä noin neljäsosa (25,26 %) kaikista vastanneista. Yhteensä siis 98 vastaajaa. (Kuvio 5.)

Sauvakävelyä harrasti 75 henkilöä eli 19,33% vastanneista. Maila- ja pallopelien vähyys näkyy hyvin, kun vertaa sauvakävelyä kaikkiin maila- ja pallopeleihin (jäähkiekko, salibandy, jalkapallo, lentopallo, koripallo, pesäpallo, tennis, pöytätennis, sulkapallo ja golf). Kaikkien näiden vastausvaihtoehtojen yhteenlaskettu harrastajamäärä oli 70 eli 18,04 % vastaajista. (Kuvio 5.)

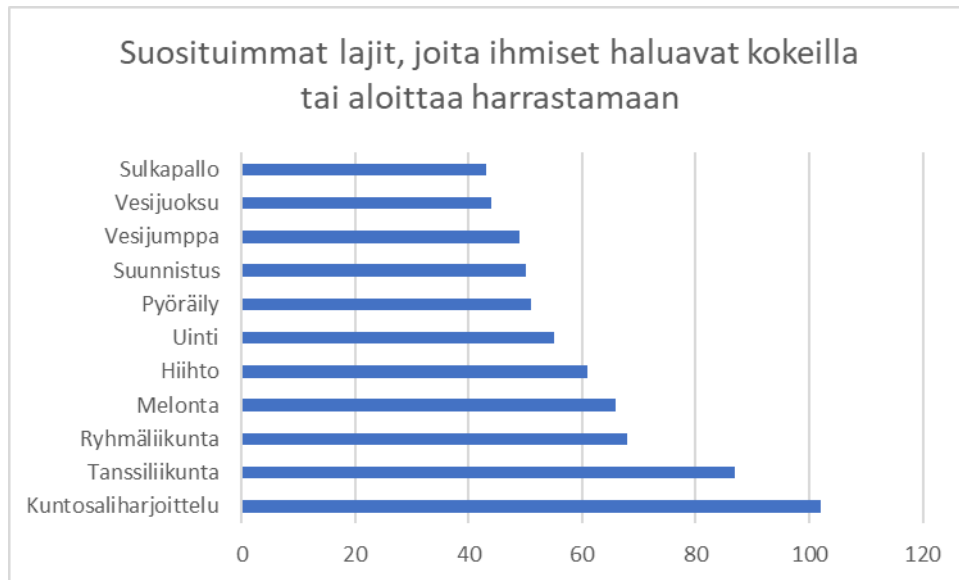


Kuvio 5. Suosituimmat liikuntalajit Rovaniemen kaupungin työntekijöiden keskuudessa vuonna 2020

Kysymyksessä numero 7 tuli valintoja kysymykseen yhteensä 1092. Vastaajia oli kuitenkin 442, joten ilmoitan prosenttiluvut vastaajien määrällä. Esimerkiksi kuinka monta prosenttia vastaajista valitsi jalkapallon?

Ehdottomasti suosituin laji kokeilemiseen tai harrastuksen aloittamiseen oli kuntosaliharjoittelu. 102 henkilöä (23,08 %) valitsi kuntosaliharjoittelun yhdeksi lajiksi, jota haluaisi kokeilla tai aloittaa harrastamaan. Toisena listalla oli tanssiliikunta. Yhteensä 87 henkilöä (19,68 %) valitsi kyseisen lajin. Ryhmäliikunta kiinnostaa 68 henkilöä (15,38 %) uutena harrastuksena tai kokeiluna. 66 henkilöä (14,93 %) valitsi melonnan ja 61 henkilöä (13,8 %) valitsi hiihdon. Uintia halusi kokeilla 55 henkilöä, joka on 12,44 % kaikista vastaajista. (Kuvio 6.)

Seuraavat lajit, jotka erottuivat vielä pienemmistä vastaajamääristä, olivat pyöräily, suunnistus, vesijumppa, vesijuoksu ja sulkapallo. Näiden lajien vastausprosentti oli 9–12. Kyseisten lajien jälkeen, seuraavien lajien vastausprosentit olivat 1–7. (Kuvio 6.) Vastaajista 46 henkilöä (10,41 %) ei halunnut kokeilla mitään uusia lajeja.



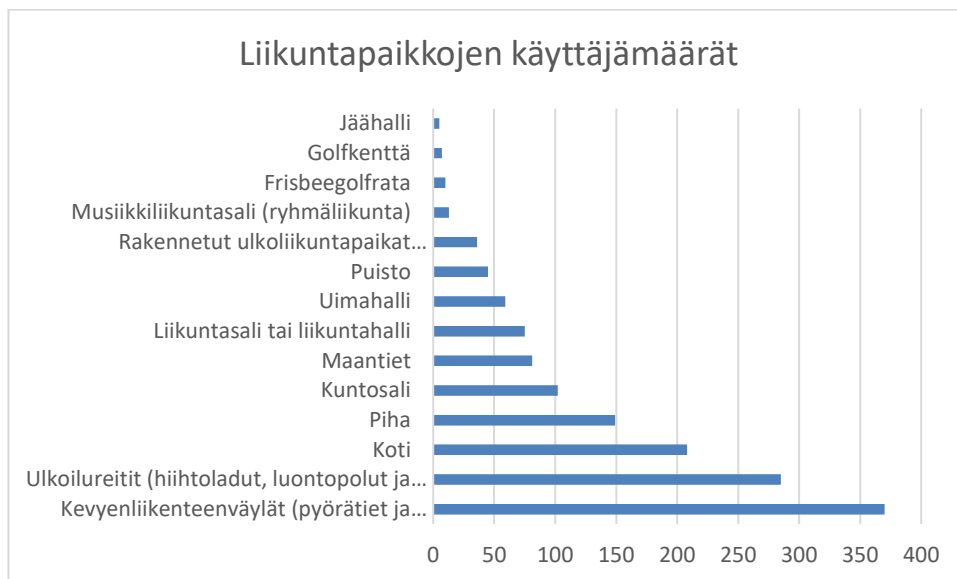
Kuvio 6. Suosituimmat lajit, joita ihmiset haluavat kokeilla tai aloittaa harrastamaan

7.2.3 Liikuntapaikat- ja tahot

Eniten käyttäjiä löytyi kevyenliikenteenväylille. 442 vastaajasta 370 vastasi käyttävänsä kevyenliikenteenväyliä. Käyttäjiä oli siis jopa 83,71 % kaikista vastaajista. Toiseksi eniten käyttäjiä oli ulkoilureiteillä. Näihin kuuluivat esim. hiihtoladut, luontopolut sekä maastopyöräilyreitit. Yhteensä 285 henkilöä (64,48 %) vastasi käyttävänsä ulkoilureittejä. 16 henkilöä vastasi ”jokin muu” kohtaan metsä tai luonto. Nämä vaihtoehdot menevät osittain ulkoilureittien alle. Vaikka nämä laskettaisiin ulkoilureittien käyttäjiksi, ei sen sija muuttuisi listassa kumpaankaan suuntaan. (Kuvio 7.)

Kolmanneksi eniten ihmiset käyttivät kotia liikkumisaikanaan. Yhteensä 208 henkilöä (47,06 %) liikkuvat kotonansa. Seuraavaksi eniten vastaajia sai piha. 149 henkilöä (33,71 %). 102 henkilöä (23,08 %) käyttivät kuntosalia liikkumis-

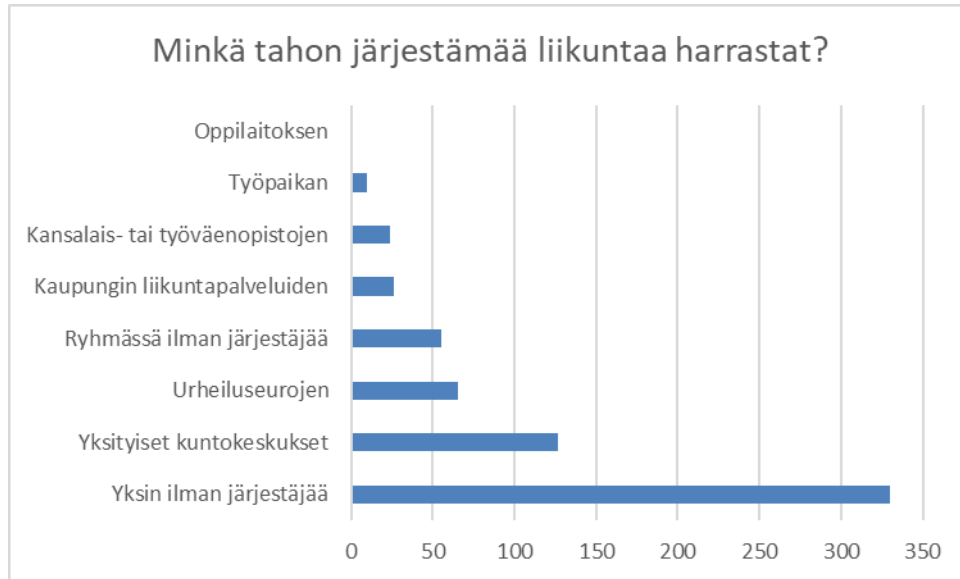
paikkana. Näiden liikuntapaikkojen jälkeen vastausten lukumäärä tippuu huomattavasti. Rakennetut ulkoliikuntapaikat ovat viimeinen vastausvaihtoehto, missä vastauksia oli yli 20 kappaletta. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Rovaniemen liikuntapaikkojen käyttäjien lukumäärät kaupungin työntekijöiden keskuudessa

Ylivoimaisesti suosituin tapa liikkua oli yksin ilman järjestäjätahoa. 330 henkilöä (74,66 %) harrasti liikuntaa yksin ilman järjestäjää, kuin seuraavaksi suosituimmassa vaihtoehdossa eli yksityisissä kuntokeskuksissa oli vain 127 vastausta. Suosituimman ja toiseksi suosituimman tavan liikkua välissä on 203 vastausta. Eroa on siis reilusti yli puolet. (Kuvio 8.)

Kahden suosituimman vastausvaihtoehdon jälkeen vastausmäärät tippuvat 65:een urheiluseurojen kohdalla. Urheiluseuran valitsi 14,71 % vastaajista. Urheiluseurojen lähellä on vielä ryhmässä liikkuminen ilman järjestäjää 55 vastaajalla (12,44 %). (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Tahot, missä liikuntaa harrastetaan Rovaniemen kaupungin työntekijöiden toimesta ja näiden käyttäjien lukumäärät

7.2.4 Liikunta-aktiivisuutta rajoittavat tekijät

Kaikkien vastausten keskiarvo oli vastaajien kesken 2,4. Eli pääsääntöisesti Rovaniemen kaupungin työntekijät kokivat, että rajoittavat tekijät eivät juurikaan rajoita liikunnan harrastamista. Käyn seuraavassa kappaleessa läpi rajoittavimmat tekijät liikunnan harrastamisessa.

Kolme rajoittavaa tekijää nousi esille kaikista muista. Ainoastaan näillä kolmella tekijällä nousi vastausten keskiarvo yli 2,5:n. Nämä vaihtoehdot olivat ajanpuute, joka oli kaikista rajoittavin tekijä 2,93 keskiarvolla, työstä johtuva väsymys (2,84) ja harrastuksen kalleus (2,65). Kärkikolmikun jälkeen seuraaviksi rajoittavimpina tekijöinä koettiin olevan kotityöt (2,49) ja vähäinen motivaatio (2,48). (Kuvio 9.)

Yleisesti tarkasteltuna vaihtoehdoissa näkyy selkeitä jakaumia rajoittavien tekijöiden kesken. On selkeästi suosituimmat vaihtoehdot, selkeät keskikohdan vaihtoehdot ja näiden jälkeen on selkeästi vaihtoehdot, jotka ei eivät juurikaan rajoita ihmisten liikunnan harrastamista. Pienimmät keskiarvot rajoittavista tekijöistä saivat aiemmat kokemukset liikunnasta (2,05), loukkaantumisen pelko (2,12) sekä samalla keskiarvolla tiedon puute liikuntamahdollisuuksista ja liikuntataitojen puute (2,14). (Kuvio 9.)

Kuviossa 9 esitetyt arvot ovat vastausvaihtoehtoja: 1= ei mielipidettä tai en osaa sanoa, 2= ei rajoita, 3= rajoittaa hieman ja 4= rajoittaa paljon.



Kuvio 9. Liikunta-aktiivisuutta rajoittavien tekijöiden keskiarvot

7.3 Liikuntamotivaatio

Tutkimus osoittaa, että sisäinen motivaatio sai suurimman keskiarvon (3,91) motivaation pääulottuvuuksista. Toiseksi suurin keskiarvo oli koetulla hyvinvoinnilla (3,7) ja pienin keskiarvo oli sosiaalisella motivaatiolla (2,23). Rovaniemen kaupungin työntekijät motivoituvat siis liikkumaan sisäisestä motivaatiosta sekä hyvinvoinnin kokemuksista. Lisäksi voidaan todeta tarkemmin, että kaupungin työntekijöitä motivoi aladimensioista erityisesti fyysinen hyvinvointi (4,47), viihtyminen (4,46) sekä psyykkinen hyvinvointi (4,11). Vähiten kaupungin työntekijöitä motivoi aladimensioista minäorientaatio, joka sai keskiarvoksi 1,66 ja ulkonäkötekijät 2,64 keskiarvolla. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Liikuntamotivaation pääulottuvuudet, aladimensiot sekä niiden keskiarvot

8 POHDINTA

8.1 Tutkimuksen tarkastelu

8.1.1 Tavoitteiden sekä tutkimusongelmien täyttymisen arviointi

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Rovaniemen kaupungin työntekijöiden liikuntamotivaation sekä liikuntakäyttämisen taso. Liikuntakäyttämiseen kuuluvat liikuntapaikkojen käyttö, liikuntalajien harrastuneisuus, liikunnan rasitus ja määrä sekä mahdolliset rajoitteet liikunnassa. Tarkoituksena tällä työllä oli tuoda tietoa liikuntapalveluille edellä mainituista asioista, jotta he pystyisivät tukemaan kaupungin työntekijöiden liikkumista ja siihen liittyviä tarpeita.

Tutkimus vastasi mielestäni varsin hyvin tutkimusongelmiin- ja kysymyksiin. Tutkimusongelmat- ja kysymykset löytyvät kappaleesta 6.1. Tutkimus antoi varsin hyvän yleiskäsityksen kaupungin työntekijöiden motivaation sekä liikuntakäyttämisen tasosta. Vastaajia oli melko runsaasti (442), vaikkakin kokonaismäärä kaupungin työntekijöiden keskuudessa on noin 3000. Tällä vastausmäärällä pysyy tekemään jo jonkinlaisia päätelmiä. Tutkimuksen tavoitteet eivät olleet erityisen kunnianhimoisia, vaan tavoitteena olikin saada yleiskäsitys vallitsevasta tilasta. Tutkimuksen tehneenä koen tavoitteeni täytyneeksi.

8.1.2 Tutkimuksen hypoteesien toteutumisen tarkastelu ja muut johtopäätökset

Tekemäni hypoteesit tutkimukselle toteutuivat lähes täysin. Tutkimuksen hypoteesit löydät kappaleesta 5. Kaikki hypoteesit osuivat hyvin lähelle tutkimuksen tulosten kanssa. Koen mahdolliseksi, että vallitseva koronatilanne on vaikuttanut hyvinkin paljon tutkimuksen tuloksiin. Pandemia on vaikuttanut ihmisten elämiin eri tavoilla ja voimakkuuksilla. Koronapandemiaa olen avannut luvussa 6.5.

Liikunta-aktiivisuutta rajoittavien tekijöiden olettamukset osuivat paremmin hypoteesien kanssa yhteen. Tuloksista rajoittavimmiksi tekijöiksi osoittautui järjestyksessä ajan puute, työstä johtuva väsymys, harrastuksen kalleus, kotityöt sekä vähäinen motivaatio. Kaikki muut tekijät nostin esille hypoteeseissa paitsi harrastuksen kalleuden sekä vähäisen motivaation.

Mitä nämä keskiarvot liikunta-aktiivisuuden rajoittavista tekijöistä kertovat? Ajan puute, työstä johtuva väsymys ja vähäinen motivaatio kulkevat helposti käsi kädessä. Vaikka aikaa olisikin liikkua edes vähän, pitkä työpäivä ja vähäinen motivaatio saattavat sallia liikkumattomuuden mielessä ja hyväksyä sen, että tänään ei ole aikaa liikkua. Varsinkin ajan puutteen ihminen voi ajatella hyvin subjektiivisesti. Uusien liikuntasuosittelujen mukaan viikoittaisen liikuntamäärän voi jakaa muutamia minutteja kestäviin liikuntasuorituksiin, jolloin yksi liikuntasuoritus ei vie henkilöltä kovin paljoa aikaa. Asia voi myös olla täysin totta ja työntekijöillä ei vain yksinkertaisesti ole aikaa ja energiaa liikkua työpäivän jälkeen. Tästä herää kysymykset: huolehtiiko kaupunki työntekijöidensä jaksamisesta tarpeeksi? Miten kaupungin työntekijöiden liikunta-aktiivisuutta saataisiin nostettua?

Sisäinen motivaatio sekä koettu hyvinvointi nousivat suosituimmiksi pääulottuvuuksiksi. Aladimensioissa oli hieman eroavaisuuksia hypoteeseihin. Tavoiteorientaatio jäi vasta neljänneksi motivoivaksi tekijäksi, kun taas fyysinen ja psyykinen hyvinvointi koettiin tavoiteorientaatiota motivoivammaksi. Fyysinen hyvinvointi koettiin kaikista suurimmaksi motivaattoriksi kaupungin työntekijöiden keskuudessa. Fyysinen hyvinvointi on viime aikoina ollut erittäin paljon esillä koronasta johtuvan pandemian takia. Ihmiset haluavat pysyä terveisesti ja mahdollisesti sen takia tämä tekijä nousi tässä tutkimuksessa kaikista motivoivammaksi tekijäksi.

Tutkimukseni pohjalta, vastauksena Rovaniemen kaupungin työntekijöiden liikunta-aktiivisuuden nostamiseen motivoinnin osalta olisi fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kokemusten tarjoaminen liikunnalla. Vallitsevan koronapandemian takia liikuntatapahtumien järjestäminen on kuitenkin vaikeaa. Tulevaisuudessa kaupungin liikuntapalvelut voivat kiinnittää enemmän huomiota liikunnan terveysvaikutuksien esille tuomiseen liikuntaa mainostaessaan, koska nämä asiat selkeästi kiinnostavat työntekijöitä eniten. Tämän lisäksi ihmisen kolme psykologista perustarvetta (autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä koettu pätevyys), jotka mahdollistavat sisäisen motivaation syntymisen, olisi hyvä sisällyttää kaupungin työntekijöiden liikkumisen suunnitteluun. Esimerkiksi tarjoamalla sopivia haasteita, antamalla liikkujalle vapauksia suorittaa näitä haasteita ja kannustaa koko työympäristöä tukemaan toinen toistaan liikkumaan.

Suosituimpien liikuntalajien kanssa hypoteesini erosivat jonkun verran. Se piti paikkansa, että suosituimmat lajit olivat kestävyyslajeja. Kuitenkin hiihto oli yllättävän suosittu laji, kun taas juoksulenkkeily ei saanut niin paljoa suosiota kuin odotin. Rovaniemen maantieteellinen sijainti todennäköisesti vaikutti hiihdon suosioon, enkä osannut ajatella sitä hypoteeseja tehtäessä. Kestävyyslajien suosio oli odotettua varsinkin vallitsevan koronapandemian takia. Ihmiset viettävät paljon aikaa ulkona yksin tai perheen kanssa.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että suosituimmat liikuntapaikat eivät menneet täysin oletuksen mukaisesti. Kevyenliikenteenväylät olivat ehdottomasti suosituin liikuntapaikka, niin kuin oletinkin. Maantiet taas jäivät vasta sijalle 6 listalla. Näiden väliin mahtuivat ulkoilureitit, koti, piha ja kuntosali. Uskon, että korona on vaikuttanut liikuntapaikkojen kävijämääriin. Suomen hallituksen ja terveysministeriön liikkumis- ja kokoontumissuosituksia on noudatettu ja liikuntaa on harrastettu paljon omissa kodeissa sekä ulkona.

Kevyt ja rauhallinen liikunta oli suosituinta kaupungin työntekijöiden keskuudessa. Keskimäärin vastaajat liikkuvat oin 3–4 tuntia viikossa kevyesti. Tutkimus osoitti, että suurin osa kaupungin työntekijöistä liikkui viikossa 1–2 tuntia. Noin kaksi viidestä työntekijästä liikkui UKK-instituutin liikuntasuosituksen mukaan rasittavaa liikuntaa, vaikkakin kaikista liikuntaa harrastaneista noin joka viides ei harrastanut rasittavaa liikuntaa ollenkaan. Reipasta liikuntaa harrasti UKK: suosituksen mukaan melkein kaksi viidestä työntekijästä. Näitä lukemia voitaisiin esimerkiksi saada ylöspäin tarjoamalla kaupungin toimesta enemmän kuntosaliharjoittelua sekä tassiliikuntaa, jotka osoittautuivat suosituimmiksi lajeiksi, joita harrastaisiin kokeilla tai aloittaa harrastamaan.

Kokonaisliikuntamäärän lisääminen tulisi olla liikuntapalveluiden huolenaihe. Varsinkin niiden kohdalla, jotka eivät harrasta liikuntaa ollenkaan. Vähäinen liikunta-aktiivisuus heijastuu suoraan työhyvinvointiin ja sitä kautta työn laatuun. Näiden tuloksien avulla liikuntapalvelut pystyvät kohdentamaan resurssejaan paremmin liikuttaessaan Rovaniemen kaupungin työntekijöitä.

8.2 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheita

Tutkimuksen tulokset antavat Rovaniemen liikuntapalveluille arvokasta tietoa tulevaisuutta varten. Kuten aiemmin mainitsin, Rovaniemi on uudistamassa liikunta- ja urheilupoliittista ohjelmaansa ja tämän tutkimuksen avulla liikuntapalvelut saavat tietoa kaupungin työntekijöistä, heidän liikuntamotivaatiostansa sekä liikuntakäyttäytymisestänsä.

Liikuntapalvelun työntekijät pystyvät tarkastelemaan tästä työstä suoraan, mitkä ovat esimerkiksi suosittuja lajeja ja mitkä eivät ole niin suosittuja lajeja ja tehdä sen pohjalta päätöksiä, mihin alkavat käyttämään resurssejaan. Kyselyssä myös kysyttiin lajeja, mitä kaupungin työntekijät haluaisivat kokeilla tai aloittaa harrastamaan. Tästä kysymyksestä uskoisin olevan iso apu liikuntapalveluille. He saavat tiedon lajeista, mitä ihmiset toivovat harrastavansa tai kokeilevansa. Viimeisenä avoimen kysymyksen vastausten avulla liikuntapalvelut saavat konkreettisia kehitysehdotuksia, miten kehittää liikuntapalveluiden toimintaa.

Tällä työllä on monenlaisia jatkotutkimusaiheita. Tämä työ ei ole pureutunut kovinkaan syvälle vastausten merkitsevyyteen tai syy-seuraussuhteisiin. Tässä työssä käsitellään asioita yleisellä tasolla ja esitetään selkeimmät havainnot perusjoukosta. Tämä takia esimerkiksi voisi olla mielekäästä vertailla perusjoukon sukupuolien ja ikien kautta vastauksia. Miten 30–39-vuotiaiden naisten ja miesten liikuntatottumukset eroavat toisistaan? Miten 20–29-vuotiaiden ja 40–49-vuotiaiden liikuntamotiivit eroavat toisistaan?

8.3 Tutkimuksen luotettavuuden sekä eettisyyden arviointi

Kappaleessa 5.6 kävin läpi asioita, jotka vaikuttavat tutkimuksen eettisyyteen sekä luotettavuuteen. Olen pyrkinyt noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6.) ohjeistusta tutkimuksen hyvästä käytännöstä. Olen mielestäni onnistunut siinä hyvin. Olen ollut rehellinen tuodessani tutkimuksen tuloksia esille ja esittäneet ne mahdollisimman tarkasti ja selkeästi lukijalle. Vastuullisuus ilmenee työssäni, että en ole esittänyt yksittäisen henkilön vastauksia missään vai-

heessa tutkimusprosessia. Tulokset ovat esitetty anonyymisti työssäni ja se ilmoitettiin vastaajille jo saatekirjeessä (Liite 1). Kunnioitin hankkimaani tietoa merkitsemällä viitteet Lapin ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti.

Tutkimuksen luotettavuus olisi voinut olla parempi. Valmistautuminen ja suunnittelu eivät olleet minulla sillä tasolla, millä se olisi hyvä olla. Jos olisin suunnitellut kokonaisuuden paremmin, punainen lanka olisi säilynyt koko työn ajan paremmin mukana. Nyt jälkeenpäin huomaan, että työssäni on käsitelty hieman hajanaisesti asioita ja syvempiä merkityksiä ja pohdintoja ei ole tullut. Tämän lisäksi en ole käyttänyt tilastollisia analyyseja tutkimuksen tuloksia tutkittaessa, joten tutkimuksesta ei voi sanoa, onko tutkimus merkitsevää. Kuitenkin tämän työn tarkoitus oli tuoda yleiskatsaus kaupungin työntekijöiden liikuntamotivaatiosta sekä liikuntakäyttäytymisestä Rovaniemen liikuntapalveluille. Tässä mielestäni onnistuin.

8.4 Reflektio opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyöprosessini on ollut pitkäkestoinen ja haastava. En löytänyt itselleni millään mielekästä aihetta, mistä haluaisin tehdä opinnäytetyöni. Pyöritin mielessäni erilaisia vaihtoehtoja vammaisliikunnasta voimaharjoitteluoppaaseen, mutta en saanut mistään aiheesta sellaista virtaa, että olisin aloittanut todella tekemään työtä minkään aiheen parissa. Alkuperäinen suunnitelma minulla oli, että saisin opinnäytetyöni valmiiksi vuoden 2020 loppu puolella. Näin ei kuitenkaan käynyt ja nyt olen esittämässä työni huhtikuussa 2021.

Keväällä 2020 ohjaava opettajani antoi minulle kaksi viikkoa aikaa hankkia aihe, jotta prosessi saataisiin käyntiin. Otin uudestaan Rovaniemen liikuntapalveluihin yhteyttä ja valitsin heidän tarjoamistaan aiheista tämän aiheen, mistä olen nyt työni tehnyt. Syy minkä takia valitsin tämän aiheen oli hyöty, minkä liikuntapalvelut mahdollisesti tästä työstä saisivat. Olisin jollakin lailla osa Rovaniemen liikuntapalveluiden kehittämistä ja sitä kautta saada suuri määrä ihmisiä mahdollisesti voimaan paremmin liikunnan avulla.

Tutkimussuunnitelmaa tein kesällä 2020. Silloin pohdittiin yhdessä toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa, millainen työ tästä loppujen lopuksi olisi tulossa. Hahmottelin silloin, tutkimuksen tavoitteita, tarkoitusta sekä tutkimusongel-

mia. Näiden lisäksi perehdyin aihealueen kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin. Tutkimuksen teko oli minulle uusi juttu ja koulussa käydystä tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kurssista oli aikaa, joten termeihin ja tutkimuksen suunnitteluun meni yllättävän paljon aikaa.

Varsinainen tiedonkeruu opinnäytetyölleni tapahtui pitkin syksyä 2020 sekä talvella 2020-2021. Tämä vaihe aiheutti itsellä hankaluuksia, koska en aina saa aikaiseksi tehtyä asioita, jos ei ole älytön kiire asian kanssa. Tämän lisäksi kirjoittaminen vaatii itseltäni todella paljon energiaa ja ajattelemista, joten se oli puuduttavaa aika ajoin.

Kysely muodostui tammikuun aikana. Sen jälkeen, kun Mirva Patronen tuli kyselyn muodostamiseen mukaan, jouduin antamaan itsestäni enemmän kyselyn tekemiseen. Tekeminen on itsellä aina tehokkaampaa silloin, kun toimintaan liitetään toinen henkilö. Sen takia olisin halunnutkin tehdä koko opinnäytetyön kaverin kanssa. Tällä kertaa se jäi haaveeksi.

Aineistoa analysoin kyselyn nettilinkin suljettua (17.2.2021). Jos tekisin kyselyn uudestaan, selvittäisin etukäteen millaiseen muotoon tulokset tulevat ja mitä niillä voidaan tehdä. Tämä vaikutti väistämättä tutkimuksen lopputulokseen. Tekemäni analysoinnit tulivat yllättävän kivuttomasti. Sain kohtuullisen näppärästi laitettua tulokset luettavaan muotoon ja muodostettua informatiiviset kuviot tekstin lisäksi.

Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin aikatauluttamisen sekä suunnitelmallisuuden tärkeyden. En suunnittelut kovinkaan tarkasti milloin teen työtäni eteenpäin ja se näkyi toteutuksessa hyvinkin selkeästi. Jälkiviisaana olisi kannattanut suunnitella työn etenemistä jo ensi askeleista lähtien. Milloin teen mitäkin osiota eteenpäin? Usein olin hieman ajatellut tehdä työtäni, mutta loppujen lopuksi, kun en ollut määrittänyt itselleni ”työaikaa”, saatoin keskittyä epäolennaiseen asiaan ja opinnäytetyö ei edennyt. Olen kuitenkin ylpeä itsestäni, että sain vietyä tämä prosessin kunnialla loppuun asti ilman suurempia katastrofeja. Sain arvokasta kokemusta tutkimusprosessin eri vaiheista.

LÄHTEET

Ford, M. E. 1992. *Motivating humans. Goals, emotions, and personal agency beliefs.* Newbury Park, California: SAGE Publications, Inc.

Föhr, T. 2016. Liikunta ja hyvä kunto vähentävät työstressiä. *Liikunta ja tiede*, 53 (6) 29–33. Viitattu 30.3.2021 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53051/1/fohrliikuntajahyvakunto.pdf>.

Eläketurvakeskus. Viitattu 17.9.2020. <https://www.etk.fi/tyo-ja-elakkeet-ulko-mailla/kansainvalista-vertailutietoa/elakeiat/>.

Heikkilä, T. 2014. *Kvantitatiivinen tutkimus.* Viitattu 6.3.2021 <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>.

Karjalainen, J. & Ryyti, M. 2004. Punttia, penkkiä ja pohkeita – Aikuisten kuntokeskuskäyttäjien liikuntamotiivit sekä liikuntaharrastuneisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 18.2.2021 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9625/G0000649.pdf?sequence=1>

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K & Koskinen, S. (toim.) 2018. *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017-tutkimus.* Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.3.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Korkiakangas, E. 2010. *Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät.* Oulu: Juvenes Print. Viitattu 8.3.2021 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf>

Kähärä, J. 2009. *Mikset siä liiku? Kouvolan seudun ammattiopiston henkilökunnan liikuntaharrastuneisuus ja liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä.* Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunta-alan johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 18.2.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6355/Kahara_Jarimatti_Opinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lahtonen, A. 2020. *Jyväskylän kansalaisopiston liikuntakursseille osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatio.* Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 18.2.2021 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68632/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202004212841.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lehtinen, E., Kuusinen, J & Vauras, M. 2007. *Kasvatuspsykologia. 2., uudistettu painos.* Helsinki: WSOY Oppimismateriaalit Oy.

Liukkonen, J. 2017. *Psyykkinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja.* Jyväskylä: PS-kustannus.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. *Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä.* Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos.* Jyväskylä: PS-Kustannus.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus

Molanorouzi, K., Khoo, S. & Morris, T. 2014. Validating the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS). BMC Public Health Vol. 14. No 909. Viitattu 13.2.2021 <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-909>

Pietikäinen, P. 2011. Työstä, jouta ja jaksa: työ ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. E. 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 13.8.2020 <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-796-6>.

Suomen kuntoliikuntaliitto 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. SLU:n julkaisusarja 6/2010. Viitattu 18.2.2021 file:///C:/Users/Käyttäjä/Downloads/Liikuntatutkimus%202009%202010.pdf.

Rovaniemi. 2020. Rovaniemen kaupunki työllistää. Viitattu 8.3.2021 <https://www.rovaniemi.fi/Yritys--ja-tyollisyyspalvelut/Rovaniemen-kaupunki-tyollistaa>.

Rovaniemi. 2021. Mikä sinua liikuttaa? – Vastaa kyselyyn 15.3 mennessä. Viitattu 8.3.2021 <https://www.rovaniemi.fi/news/Mika-sinua-liikuttaa-%E2%80%93-Vastaa-kyselyyn-153-menessa/34981/adbd5840-eefc-4945-8e31-02e1d6640028>.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 55.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory. Basic psychological need in motivation, development, and wellness. New York: The Guilford Press.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2020. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology* Vol. 61. 1-4. Viitattu 28.9.2020 <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Koronavirus selkokielellä. Viitattu 23.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronavirus-selkokielella>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Tilannekatsaus koronaviruksesta. Viitattu 23.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tilannekatsaus-koronaviruksesta>.

Tilastokeskus. Viitattu 17.9.2020. <https://www.etk.fi/tyo-ja-elakkeet-ulkomailta/kansainvalista-vertailutietoa/elakeiat/>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 6.3.2021 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Työterveyslaitos. Elintavat ja työhyvinvointi. Viitattu 30.3.2021 <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/>.

UKK-instituutti 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 2.3.2021 <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>.

Vallerand, R. J. & Ratelle, C. F. 2002. Intrinsic and Extrinsic Motivation: A Hierarchical Model. Teoksessa Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2002. Handbook of Self-determination Research. University Rochester Press. Viitattu 17.9.2020 https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=DcAe2b7L-RgC&oi=fnd&pg=PP11&dq=deci+ryan+%22self+determination+theory%22&ots=drCO2I15Zf&sig=xI-BmaOvJ_ekCb1n-XJB91R1Ego&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 7.3.2021 <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524516761>.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2005a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3., uudistettupainos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Vuori, I. 2005b. Suomalaisten liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

World Health Organization. 2009. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Viitattu 8.3.2021 https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf.

World Health Organization 2016. Physical inactivity: a global public health problem. Viitattu 8.3.2021 http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/.

World Health Organization 2021. Coronavirus. Viitattu 23.3.2021 https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kysely

Liite 1. Saatekirje

Kutsu Rovaniemen kaupungin työntekijöille
Liikuntamotivaatio – ja käyttäytymiskyselytutkimukseen osallistumiseksi.

Olemme liikunta- ja vapaa-ajan opiskelijat Rovaniemen ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyönä Liikuntamotivaatio – ja käyttäytymistutkimuksen Rovaniemen kaupungin Liikuntapalveluille.

Lähestymme Teitä tällä kyselylomakkeella ja toivomme, että käytätte muutaman minuutin (n. 10min.) ajastanne lomakkeen täyttämiseen. Vastauksenne on tärkeä tutkimuksen ja opinnäytetyön onnistumisen kannalta.

Tutkimuksesta saatujen tulosten avulla Liikuntapalveluiden toimintaa on mahdollista kehittää kyselyssä ilmenneiden tarpeiden mukaiseksi niin liikuntaneuvonnassa kuin liikuntapaikkarakentamisessa. Vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Yksittäiset vastaukset eivät missään vaiheessa tule esille, sillä tulokset esitetään tilastollisina numerosarjoina ja/tai kuvioina.

Kyselylomakkeen täyttäminen ja palauttaminen

Voitte täyttää kyselylomakkeen mukana tulleen [Webropol](#)-linkin kautta. Linkki on avoinna kaksi viikkoa, joten toivoisimme vastukset viimeistään 17.2.2021.

Kiitokset arvokkaista tiedoista ja ajastanne, jonka käytitte lomakkeen täyttämiseen!


Juha Kantola ja Mirva Patronen

Liite 2. Kysely

Liite 2 1(9)



Liikuntamotivaatio- ja käyttäytymiskysely

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Liite 2 2(9)

1. Sukupuoli: *

- Mies
- Nainen
- Jokin muu
- En halua vastata

2. Ikäsi: *

- Alle 18-vuotias
- 18-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60-65
- Yli 65-vuotias

3. Harrastatko liikuntaa säännöllisesti (vähintään 1-2x/vko)? *

- Kyllä
- En

Liite 2 6(9)

7. Mitä liikuntalajeja haluaisit kokeilla tai aloittaa harrastamaan? *

- Kuntosaliharjoittelu
- Kävely
- Sauvakävely
- Juoksu
- Pyöräily
- Hiihto
- Uinti
- Ryhmäliikunta
- Telinevoimistelu
- Tanssiliikunta
- Luistelu
- Jääkiekko
- Salibandy
- Jalkapallo
- Lentopallo
- Koripallo

- Pesäpallo
- Tennis
- Pöytätennis (pingis)
- Sulkapallo
- Golf
- Frisbeegolf
- Kampailu-/itsepuolustuslajit
- Suunnistus
- Vesijumppa
- Vesijuoksu
- Melonta
- Joku muu, mikä?
- En osaa sanoa
- En halua kokeilla uusia lajeja

Liite 2 7(9)

8. Mitä liikuntapaikkoja käytät säännöllisesti (vähintään 1-2x/vko)? *

- Kevyenliikenteenväylät (pyörätiet ja jalkakäytävät)
- Maantiet
- Ulkoilureitit (hiihtoladut, luontopolut ja maastopyöräilyreitit)
- Kuntosali
- Uimahalli
- Jäähalli
- Koti
- Piha
- Puisto
- Liikuntasali tai liikuntahalli
- Rakennetut ulkoliikuntapaikat (urheilukentät, kaukalot ja ulkoliikuntakuntosalit)
- Musiikkiliikuntasali (ryhmäliikunta)
- Frisbeegolfrata
- Golfkenttä
- Joku muu, mikä?
- En osaa sanoa
- En käytä liikuntapaikkoja

Liite 2 8(9)

9. Minkä tahon järjestämää liikuntaa harrastat? *

- Kaupungin liikuntapalveluiden
- Urheiluseurojen
- Kansalais- tai työväenopistojen
- Oppilaitoksen
- Työpaikan
- Yksityiset kuntokeskukset
- Yksin ilman järjestäjää
- Ryhmässä ilman järjestäjää
- Jonkin muun, minkä?
- En osaa sanoa
- En harrasta liikuntaa

10. Arvioi, mitkä tekijät rajoittavat liikunnan harrastamistasi. *

	1. Ei mielipidettä tai en osaa sanoa	2. Ei rajoita	3. Rajoittaa hieman	4. Rajoittaa paljon
1. Harrastuksen <u>kalleus</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Loukkaantumisen <u>pelko</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Harrastuskaverin <u>puute</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Harrastusryhmän <u>puute</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Liikuntataitojen <u>puute</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sopivien liikuntatilojen <u>puute</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. <u>Ajanpuute</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. <u>Kotityöt</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. <u>Lastenhoito</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Liikuntavarusteiden/välineiden <u>puute</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Tiedon puute <u>liikuntamahdollisuuksista</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Vähäinen <u>motivaatio</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Työstä johtuva <u>väsymys</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Liikuntapaikkojen <u>sijainti</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Aikaisempi tai nykyinen <u>sairaus</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Aiemmat kokemukset <u>liikunnasta</u> *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 2 9(9)

11. Liikun/harjoittelen/kuntoilen...

Valitse alla olevista väittämistä sinulle sopivin vaihtoehto, joka kuvaa sinun motivaatiotasi liikuntaan tällä hetkellä. 1= täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä. *

	1.Täysin eri mieltä	2.Jokseenkin eri mieltä	3.Ei miellipidettä tai en osaa sanoa	4.Jokseenkin samaa mieltä	5.Täysin samaa mieltä
1. jotta tulokseni paranisivat *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. koska liikunta vähentää masennusta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. koska se lisää muiden arvostusta minua kohtaan *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. koska liikunta on virkistävää *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. saadakseni uusia ystäviä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. parantaakseni suorituskykyäni verrattuna aikaisempiin suorituksiini *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. koska se saa lihakseni näyttämään paremmilta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. koska sen jälkeen oleni tuntuu hyvältä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. voittaakseni ystäväni *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. saavuttaakseni tavoitteen, jonka olen itselleni asettanut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. muuttaakseni kehoni muotoa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. koska se on hauskaa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. koska voin samalla keskustella ystäväni kanssa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. ollakseni ryhmän paras *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. koska se pitää minut terveenä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. parantaakseni nykyisiä taitojani *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. ollakseni komea/viehättävä muiden silmissä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. unohtaakseni työ/arkihuolet *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. jotta voisin liikkua yhdessä muiden kanssa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. koska se tekee minut onnelliseksi *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. koska se toimii stressin laukaisijana *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. ollakseni fyysisesti hyvässä kunnossa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. koska liikunta saa ajatukseni muualle *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Miten työnantajasi voisi tukea sinun liikunnan harrastamistasi?