

Helinä Väisänen & Riikka Valkama

Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjaus vähän liikkuville yliopisto-opiskelijoille



Liikunnanohjaaja
(AMK)

Kevät 2017



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiivistelmä

Tekijät: Valkama Riikka & Väisänen Helinä

Työn nimi: Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjaus vähän liikkuville yliopisto-opiskelijoille

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja AMK

Asiasanat: aktiivisuus, liikkumattomuus, korkeakoululiikunta, liikuntaneuvonta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa pienryhmässä tapahtuvaa liikuntaneuvontaa vähän liikkuville Itä-Suomen yliopiston opiskelijoille. Pienryhmäohjauksen tarkoituksena oli kehittää korkeakoululiikuntaa Joensuussa. Toimeksiantajana toimi Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunnan Joensuussa hallinnoima Sykettä -korkeakoululiikunta.

Toimeksiantajan tavoitteena oli yhdessä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön kanssa tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat opiskelijat, lisätä heidän arjen aktiivisuuttaan sekä selvittää pienryhmäohjauksesta saatuja hyötyjä. Tavoitteena oli myös panostaa matalan kynnyksen liikuntaan tarjoamalla opiskelijoille mahdollisuus osallistua pienryhmässä tapahtuvaan liikunnanohjaukseen. Opinnäytetyömme kehittämistehtävinä oli selvittää, lisääntyikö yliopisto-opiskelijoiden arjen aktiivisuus pienryhmätoiminnan aikana, mikä rooli pienryhmätoimintaan osallistumisella on ollut opiskelijoiden arjen aktiivisuuden mahdollisessa lisääntymisessä sekä miten Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjauksen sisältöä voisi kehittää.

Toteutimme pienryhmäohjauksen keväällä 2017. Pienryhmäohjauksen kesto oli yhteensä yksitoista viikkoa, ja se sisälsi ohjattuja ryhmätapaamisia sekä itsenäisen jakson. Ohjattujen tapaamisten aikana kokeilimme erilaisia liikuntamuotoja yhdessä ryhmän kanssa. Itsenäisen jakson tarkoituksena oli liikkua itsenäisesti viiden viikon ajan. Suunnittelimme jokaiselle ryhmäläiselle henkilökohtaisen liikkumisohjelman itsenäiselle jaksolle, ja he saivat käyttöönsä aktiivisuusrannekkeet oman aktiivisuutensa seuraamiseksi. Tämän lisäksi he täyttivät liikkumispäiväkirjaa, jotta saisimme heidän omaan kokemukseensa perustuvaa tietoa arjen aktiivisuuden lisääntymisestä.

Pienryhmäohjauksen päätyttyä vertasimme aktiivisuusrannekkeista ja liikkumispäiväkirjoista saatuja tietoja pienryhmäohjauksen alussa täytettyihin liikunta-aktiivisuuskyselyihin. Keräsimme myös sähköisen palautteen pienryhmäohjaukseen osallistuneilta. Aktiivisuusrannekkeista ja liikkumispäiväkirjoista saatujen tietojen sekä palautekyselyn avulla selvisi, että kaikkien ryhmäläisten arjen aktiivisuus oli lisääntynyt pienryhmätoiminnan aikana ja sen ansiosta.

Pienryhmäohjauksen sisältöä voisi kehittää panostamalla erityisesti ohjauksen aloitusvaiheeseen. Myös ohjattuja tapaamisia voisi sisällyttää ohjaukokonaisuuteen enemmän. Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheena voisi tutkia pienryhmäohjauksen vaikutuksia esimerkiksi opiskelijoiden arjessa ja koulussa jaksamiseen sekä fyysisen kunnon parantumiseen.

Abstract

Authors: Valkama Riikka & Väisänen Helinä

Title of the Publication: A small group training programme for sedentary university students

Degree Title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: activity, inactivity, university sports, physical activity counselling

The purpose of this thesis was to plan and carry out small group physical activity counselling for sedentary students of University of Eastern Finland. The aim of the small group training was to develop university sports in Joensuu. Sykettä - university sports, the commissioner, is administered by students' union of University of Eastern Finland in Joensuu.

The commissioner collaborated with the Finnish Student Health Service and their objective was to reach the sedentary students, increase their everyday activity and discover the benefits of small group training. The other objective of the commissioner was to provide students possibilities to participate in small group training. The questions guiding the development task of this thesis were: did university students' everyday activity increase during the small group training, if the university student's everyday activity increased, how small group training has affected it, and how the content of small group training could be improved.

We carried out small group training during the spring 2017. The duration of the whole programme was 11 weeks in total, and training included guided group sessions and an independent period. During the guided sessions, we introduced different types of exercises to the group. The purpose of the independent period was to exercise independently for 5 weeks. We planned a personal exercise programme for each member of the group, which they followed during the independent period. They were also given an activity tracker, hence they could follow their own activity on daily basis. They also wrote down all activities what they had done during the period.

When the small group training programme was over, the results were compared to questionnaire, which was done in the beginning of the small group training. At the end of the small group training, we also collected feedback from the group. The results and the feedback were used to determine if the everyday activity of the participants had increased or not.

The content of the small group training could be developed focusing especially on the first sessions of the training programme. Furthermore, the amount of the guided sessions could be bigger. A topic for follow-up study could be to investigate how small group training affects to participant's success in studies or how it affects to person's physical condition.

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	AKTIIVISEMPI ARKI -PIENRYHMÄOHJAUKSEN LÄHTÖKOHDAT	2
2.1	Toimeksiantaja	2
2.2	Sykettä Susirajalla – Joensuun korkeakoululiikunnan kehittämishanke	2
2.3	Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjauksen taustat.....	5
2.4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät	5
3	TERVEYDEN JA LIIKUNNAN EDISTÄMINEN YHTEISKUNNAN ERI TASOILLA	7
3.1	Terveyden ja liikunnan edistäminen makrotasolla	8
3.2	Terveyden ja liikunnan edistäminen mesotasolla.....	9
3.3	Terveyden ja liikunnan edistäminen mikrotasolla.....	9
3.4	Korkeakoululiikunnan kehittäminen	10
3.4.1	Valtionhallinnon linjaukset ja päätökset.....	10
3.4.2	Suosituksien ja niiden toteutuminen.....	11
4	PIENRYHMÄOHJAUS	13
4.1	Liikuntaneuvonta	14
4.2	Motivoiva ohjaus	15
4.2.1	Motivaatioprosessi	16
4.2.2	Muutosvaihemalli	17
5	YKSILÖN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN	19
5.1	Liikkumattomuus	19
5.2	Liikunnan lisääminen.....	21
5.3	Istumisen vähentäminen	23
6	AKTIIVISEMPI ARKI -PIENRYHMÄOHJAUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	25
6.1	Aiheen valinta	25
6.2	Palvelumuotoiluprosessi.....	25
6.3	Työnohjaus	27
6.4	Pienryhmäohjauksen suunnittelu.....	28
6.5	Pienryhmäohjauksen toteutus	29
6.5.1	Ensimmäinen tapaaminen	29
6.5.2	Toinen tapaaminen	31
6.5.3	Kolmas tapaaminen	32

6.5.4	Neljäs tapaaminen	34
6.5.5	Viides tapaaminen	35
6.5.6	Kuudes tapaaminen	36
6.5.7	Seitsemäs tapaaminen	37
6.5.8	Kahdeksas tapaaminen	38
6.5.9	Itsenäinen jakso.....	38
6.5.10	Viimeinen tapaaminen	40
7	PIENRYHMÄOHJAUKSESTA SAAVUTETUT HYÖDYT	41
7.1	Ryhmäläisten arjen aktiivisuuden lisääntyminen pienryhmätoiminnan aikana	41
7.2	Ryhmäläisten taustat ja edistyminen	42
7.2.1	Henkilö A	43
7.2.2	Henkilö B	45
7.2.3	Henkilö C	48
7.2.4	Henkilö D	51
7.2.5	Henkilö E	54
7.2.6	Henkilö F	57
7.2.7	Yhteenveto	60
7.3	Pienryhmäohjauksesta saatu palaute.....	61
8	POHDINTA	65
8.1	Pienryhmäohjauksen onnistumisen arviointi.....	65
8.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	66
8.3	Ammatillinen kehittyminen.....	67
8.3.1	Ohjaajapalaute.....	68
8.3.2	Työnohjauksesta saatu tuki.....	70
8.4	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	73
8.5	Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjauksen sisällön kehittäminen.....	75
	LÄHTEET.....	78
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

”Suomalainen ei liiku lailla, reseptillä eikä liikuntapiirakalla. Suomalainen liikkuu autolla, hissillä ja rullaportilla. Vaikka liikuntauskoa julistetaan sadoin hankkein ja kampanjoin, liikuntaherätys jää yleensä lyhyeksi. Vähän liikkuvien maailmassa liikunta ei ole jumalan sana.” (Rovio & Pyykkönen 2011, 13.)

Liikkumattomuus ja korkeakoululiikunnan kehittäminen ovat nykyajan polttavia puheenaihteita. Ne ovat suomalaisen yhteiskunnan kehittämiskohteita, joihin halusimme tarttua. Opinnäytetyömme kautta saimme olla mukana kehittämässä korkeakoululiikuntakulttuuria siihen suuntaan, että se huomioisi myös terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat opiskelijat. Korkeakoululiikunnan barometrin (Saari, Ansala, Pulkkinen & Mikkonen 2014, 4) mukaan työtä korkeakouluopiskelijoiden liikunnan edistämisessä riittää, sillä vain noin kolmannes opiskelijoista liikkuu riittävästi terveytensä kannalta. Tämän lisäksi opiskelijoiden arkeen kuuluu myös huolestuttavan paljon istumista, joten korkeakoulujen liikuntapalveluiden tulisi miettiä ratkaisuja päivittäisen istumisen vähentämiseen.

Opinnäytetyömme on osa Sykettä Susirajalla -korkeakoululiikunnan kehittämishanketta, jonka tavoitteena on luoda kaikille Joensuun korkeakoulujen opiskelijoille ja henkilökunnalle tasa-arvoiset mahdollisuudet laadukkaan ja edullisen liikunnan harrastamiseen oman liikkumistasonsa mukaisesti. Arkiliikunnan lisääminen ja istumisen vähentäminen ovat tärkeitä asioita, joihin hankkeessa halutaan panostaa. Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjauksen tarkoituksena oli tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ja lisätä heidän arjen aktiivisuuttaan sekä vähentää heidän istumistaan.

Opinnäytetyössä on luotava jotakin uutta alalle. Tärkeää on kartoittaa opinnäytetyön aiheen kohderyhmä ja aiheen tarpeellisuus kohderyhmässä. (Vilka & Airaksinen 2003, 27.) Opinnäytetyönämme toteutettu pienryhmäohjaus on ainutlaatuinen palvelu suomalaisessa korkeakoululiikunnassa, sillä tietääksemme samanlaista palvelua vähän liikkuville ei ole toteutettu muualla Suomessa. Opinnäytetyömme aiheen tarpeellisuutta korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa ei voida kiistää.

”Vähän liikkuvat eivät ole vain paheksuttuja sohvaperunoita. Heitä voivat olla kiireinen kotiäiti, työn uuvuttama puheterapeutti, aina menossa oleva rekkakuski tai oma puoliso. Vähän liikkuvilla on monta tarinaa, jotka kaikki avaavat ovia liikkumattomuuden syihin.” (Rovio & Pyykkönen 2011, 29.)

2 AKTIIVISEMPI ARKI -PIENRYHMÄOHJAUKSEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Toimeksiantaja

Toimeksiantajanamme toimi Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunnan (ISYY) Joensuussa hallinnoima Sykettä -korkeakoululiikunta. Se on Itä-Suomen yliopiston Joensuun kampuksen ja Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja henkilöstön liikuntapalvelukonaisuus. Ytimessä on monipuolinen ja edullinen, erilaiset liikkujat huomioiva liikuntakalenteri, jossa on tarjolla viikoittain noin 60 ohjattua ryhmäliikuntatuntia ja 70 palloilutuntia. Tavoitteena on aktiivinen, sosiaalinen ja hyvinvoiva korkeakouluyhteisö. Joensuun korkeakoululiikunta tavoittaa noin 13 000 korkeakouluyhteisön jäsentä Joensuussa. Keväällä 2016 Sykettä -palveluilla oli noin 2000 liikkujaa.

2.2 Sykettä Susirajalla – Joensuun korkeakoululiikunnan kehittämishanke

Sykettä Susirajalla -hanke on Joensuun korkeakoululiikunnan yhtenäistämisen ja kehittämishanke vuosille 2015–2017. Hanke käynnistyi tammikuussa 2015 ja sitä rahoittavat Itä-Suomen yliopisto, Karelia-ammattikorkeakoulu, Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä käyttäjämaksut. Hankkeen keskeiset tavoitteet ovat korkeakoululiikunnan toiminta- ja yhteistyömallien kehittäminen, tasa-arvoisten ja monipuolisten liikuntapalveluiden tarjoaminen sekä terveen ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen. Aikaisemmin Joensuun korkeakoululiikunnan palvelut ovat olleet heikolla tasolla kaupungin kokoon ja opiskelijamäärään nähden. Laadukkaiden ja monipuolisten liikuntapalveluiden tuottaminen Joensuun korkeakoulujen opiskelijoille ja henkilöstölle nähtiin välttämättömänä toimenpiteenä. Itä-Suomen yliopisto ja Karelia-ammattikorkeakoulu ovat sitoutuneet rahallisesti tukemaan ja kehittämään liikuntasuosittelun mukaisia yhteisiä liikuntapalveluja Joensuun korkeakouluille. Koulut ovat sitoutuneet ottamaan uuden korkeakoululiikunnan mallin osaksi vakinaista toimintaa myös hankkeen päätyttyä. (Aalto 2015.)

Korkeakoulujen liikuntapalvelujen yhdistäminen yhdeksi suureksi palvelukokonaisuudeksi on kustannustehokasta ja tilaresurssit saadaan hyödynnettyä kattavasti. Hanke toteuttaa liikuntapalvelunsa yhteistyössä Joensuun kaupungin ja sen lähialueiden liikuntatoimijoiden kanssa. Joensuun kaupunki antaa liikuntatilojaan korkeakoululiikunnan käyttöön ja yhdessä paikallisten liikunta-alojen toimijoiden sekä urheiluseurojen kanssa järjestetään lajikokeiluja ja liikuntakursseja. (Aalto 2015.) Yhteistyön ansiosta Joensuu-

laiset seurat saavat lisää harrastajia ja Joensuun Areenan monipuoliset liikuntatilat palvelevat etenkin liikuntaa aiemmin harrastaneita opiskelijoita sekä henkilöstön jäseniä. (Aalto 2016). Korkeakoulujen toimivien liikuntapalveluiden ansiosta Joensuu saa lisäarvoa kiinnostavana opiskelukaupunkina. Liikuntapalveluiden tarjonnan lähtökohtana on liikuntapalveluiden kuuluminen tasapuolisesti kaikille korkeakoulujen opiskelijoille ja henkilöstölle. Hanke kohdistuu tasapuolisesti sekä miehille että naisille. Liikkuminen on hinnaltaan opiskelijoille sopivaa, jotta opiskelijat eivät joutuisi eriarvoiseen asemaan liikuntapalveluiden käyttäjinä. Liikuntapalveluiden lajitarjonnassa panostetaan laatuun ja monipuolisuuteen niin, että kaiken tasoille liikkujille löytyy riittävästi liikuntatarjontaa. Opiskelijoiden ja henkilöstön toiveita kuunnellaan liikuntapalveluita suunniteltaessa. Toimiva korkeakoululiikunta edistää opiskelijoiden opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä sekä parantaa henkilökunnan työssä jaksamista. Kun opiskelija muuttaa uudelle paikkakunnalle, voi liikuntapalveluiden tarjoama sosiaalinen ympäristö helpottaa sopeutumista. Hankkeen toiveena on, että se vaikuttaisi tulevaisuudessa positiivisesti opiskelu- ja työmotivaatioon sekä yhteisöllisyyteen. (Aalto 2015.)

Korkeakoulujen opiskelijoille ja henkilökunnalle tarjotaan mahdollisuus liikunta- ja ravitsemusneuvontaan yhteistyössä opiskelijaterveydenhuollon ja Joensuun Terveystalon kanssa. Sykettä Susirajalla -hanke kampanjoi vahvasti myös istumisen vähentämisen ja arkiaktiivisuuden lisäämisen puolesta. Kampanja tavoittaa sekä opiskelijat että henkilöstön. Lisäksi henkilökunnalle järjestetään organisoidusti hankkeen kautta taukojumppaa. Hankkeen avulla halutaan lisätä matalan kynnyksen liikuntaa parantamalla liikuntatuutoroinnin asemaa opiskelijoiden orientaatioissa, jolloin liikuntatuutoroinnin ohjauksessa uudet opiskelijat ohjataan korkeakoululiikunnan pariin jo opintojen alusta asti. (Aalto 2015.) Turun korkeakoululiikunnan lanseeraamaa Pylly ylös -kampanjaa on toteutettu myös Joensuun korkeakoululiikunnassa liiallisen istumisen vähentämiseksi ja asenteiden muuttamiseksi. Joensuun korkeakoululiikunnassa matalan kynnyksen liikuntaa on kehitetty lisäämällä luontoliikuntaa ja luomalla erillinen LL -kategoria ohjatun liikunnan ohjelmistoon. LL eli Loivasti liikkeelle -tunnit on suunnattu liikuntaharrastusta aloitteleville. Tuntien ohjaajat on koulutettu huomioimaan liikkujien tarpeet ja mahdolliset liikuntaan liittyvät traumat. (Aalto 2016.)

Hankkeen liikuntasuunnittelijoiden työtä seuraa ja arvioi ohjausryhmä, johon kuuluu edustajia kaikista hankkeessa mukana olevista organisaatioista, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöstä (YTHS) ja Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijaterveydenhuollosta. Ohjausryhmän vastuualueita ovat yhden budjetin luominen, pitkäjänteisen ja tuloksellisen palvelun kehittäminen, tulevaisuuden näkymien huomioiminen ja Joensuun korkea-

koulujen hankkeeseen sitoutuminen. Liikuntapalveluiden käyttäjämääriä seurataan sähköisen varausjärjestelmän avulla. Näin kannattamaton liikuntatarjonta voidaan lopettaa tai vaihtaa toiseen, jolloin toiminta on käyttäjäystävällistä ja kustannustehokasta. Liikuntapalveluiden käyttäjiltä kerätään säännöllisesti palautetta, jotta toimintaa voidaan kehittää ja hankkeen vaikutusta työ- ja opiskeluhuvinvointiin arvioida. Hankkeessa työskentelevien liikuntasuunnittelijoiden tehtävänä on taata toiminnan jatkuvuus sekä toiminnan pysyvä asema osana korkeakoulujen organisaatiomallia. Hankkeen aikana on luotava niin kattavat ja monipuoliset liikuntapalvelut, että palvelujen käyttäjiä on tarpeeksi. Kun hankerahoitus päättyy, on suurin osa kustannuksista pystyttävä kattamaan käyttäjämaksuista saatavilla tuloilla sekä korkeakoulujen rahoitusosuudella. Hankeen tulevaisuuden tavoite on, että viiden vuoden kuluttua hankkeen aloittamisesta vähintään 30 % potentiaalisesta käyttäjämäärästä käyttäisi korkeakoulujen liikuntapalveluja. (Aalto 2015.)

Aloitusvuodeksi 2015 hankerahoitusta saatiin vähemmän kuin sitä haettiin, joten liikuntapalvelukokonaisuutta ei saatu ensimmäisen vuoden aikana laajennettua suunnitelmien mukaiseksi. Siitä huolimatta Sykettä Susirajalla -hanke onnistui vuoden 2015 aikana yhdistämään molempien Joensuun korkeakoulujen, Itä-Suomen yliopiston ja Karelia-ammattikorkeakoulun, liikuntapalvelut yhtenäiseksi palvelukokonaisuudeksi. Keväällä ja syksyllä 2015 tehtyjen kyselyjen mukaan Sykettä -liikuntapalveluiden ansiosta yli 20 % kyselyyn vastanneista liikkui paljon enemmän ja 30 % jonkin verran enemmän kuin ennen. Hankkeen positiivinen vaikutus nähtiin siis jo heti ensimmäisen hankevuoden aikana. (Aalto 2015.)

Hankkeen toisen vuoden päätavoitteena oli tavoittaa laajempi joukko opiskelijoita ja henkilökuntaa. Päämääränä oli kehittää korkeakouluopiskelijoiden liikuntaa sekä koulujen henkilöstön työyhteisöliikuntaa korkeakoululiikunnan suositusten määrittelemälle tasolle. Tavoitteena oli luoda tasa-arvoiset ja helposti saavutettavat liikuntapalvelut Itä-Suomen yliopiston Joensuun kampuksen ja Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille sekä henkilökunnalle. Toisena vuonna panostettiin markkinointiin, vähän liikkuvien tavoittamiseen ja ulkoliikunnan lisäämiseen. Korkeakoululiikuntapalvelut haluttiin laajentaa myös Savonlinnaan. (Aalto 2015.)

Sykettä Susirajalla -hankkeen avulla on saatu aloitettua kaksi pilottikokeilua liian vähän liikkuvien opiskelijoiden tavoittamiseksi: Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjaus sekä yksilöohjausta tarjoava liikuntapalveluketjumalli. Pilottikokeilut toteutetaan tiiviissä yhteistyössä YTHS:n kanssa. Molemmat pilottikokeilut aloitettiin lokakuun 2016 aikana. Samantapaisesta ohjauksesta korkeakoulujen henkilökunnalle tehdään parhaillaan selvitystä yh-

dessä korkeakoulujen henkilökunnan hyvinvoinnista vastaavien tahojen kanssa. (Aalto 2016.)

2.3 Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjauksen taustat

Sykettä -liikuntapalvelut ovat tähän asti tavoittaneet lähinnä liikunnasta kiinnostuneet opiskelijat, joten syksyllä 2016 aloitettiin pilottikokeiluna pienryhmäohjaus vähän liikkuville opiskelijoille. Ryhmä kantoi nimeä Aktiivisempi Arki ja sen ohjaajaksi palkattiin liikuntaneuvoja. YTHS ohjasi vähän liikkuvia opiskelijoita ryhmään omalta vastaanotoltaan. Pienryhmäohjauksen tavoitteena oli nimensä mukaisesti saada vähän liikkuvien opiskelijoiden arki aktiivisemmaksi. Ryhmä kokoontui kerran viikossa keskustelutuokion merkeissä, ja tapaamiset kestivät 1–1,5 tuntia. Pienryhmäohjaus kesti yhteensä kahdeksan viikkoa, sisältäen neljä yhteistä tapaamista sekä neljän viikon itsenäisen jakson. Opiskelijat saivat itsenäiselle jaksolle Polarin aktiivisuusrannekkeet, joiden avulla heidän aktiivisuuttaan seurattiin. Ryhmäläisillä ei ollut juuri lainkaan liikuntataustaa, joten liikkeelle lähdettiin hyvin matalalta tasolta.

Tammikuussa 2017 Aktiivisempi Arki -ryhmä sai jatkoa opinnäytetyömme merkeissä. Mukaan astuivat uudet vähän liikkuvat opiskelijat. Kevään ryhmä erosi syksyn ryhmästä siten, että ohjausjakso oli hieman pidempi ja tapaamisia järjestettiin useammin. Myös kevään pienryhmän opiskelijat saivat käyttöönsä aktiivisuusrannekkeet itsenäisen liikumisen jaksolle. Kahden toisistaan hieman eroavan pienryhmäohjauksen ja niistä saatujen tuloksien avulla Sykettä -korkeakoululiikunta ja YTHS pystyvät vertailemaan ohjausmenetelmien ja seurantajärjestelmien toimivuutta. Tämä edesauttaa Joensuun korkeakoululiikunnan kehittämistä ja vähän liikkuvien aktivointia jatkossa.

2.4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa pienryhmässä tapahtuvaa liikuntaneuvontaa vähän liikkuville Itä-Suomen yliopiston opiskelijoille ja näin kehittää korkeakoululiikuntaa Joensuussa. Toimeksiantajan tavoitteena oli yhdessä YTHS:n kanssa tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat opiskelijat sekä lisätä heidän arjen aktiivisuuttaan. Tavoitteena oli myös panostaa matalan kynnyksen liikuntaan tarjoamalla opiskelijoille mahdollisuus osallistua pienryhmässä tapahtuvaan liikunnanohjaukseen. Lisäksi tavoitteena oli selvittää pienryhmäohjauksesta saatuja hyötyjä. Yksi-

näisyys on suuri ongelma korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa, joten pienryhmäohjauksen avulla haluttiin selvittää ryhmän sosiaalisten tekijöiden ja vertaistuen merkitystä aktiivisemmän arjen saavuttamiseksi.

Omana tavoitteenamme oli suunnitella ja toteuttaa tavoitteellista pienryhmäohjausta, joka edistää opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteenamme oli myös oppia tiedostamaan ja ymmärtämään tekijöitä, jotka vaikuttavat opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen, kun kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat. Opinnäytetyötämme ohjaavat kehittämistehtävät olivat:

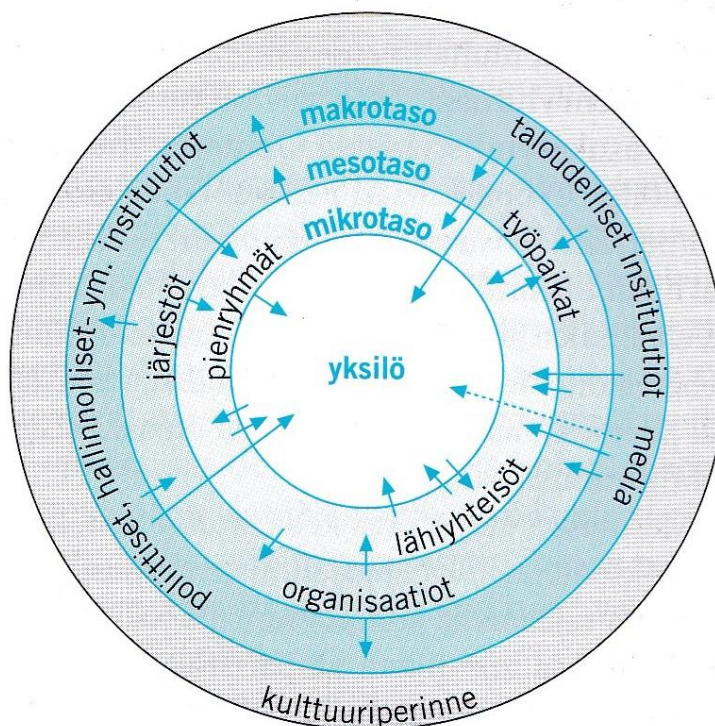
1. Lisääntyikö yliopisto-opiskelijoiden arjen aktiivisuus pienryhmätoiminnan aikana?
2. Mikä rooli pienryhmätoimintaan osallistumisella on ollut yliopisto-opiskelijoiden arjen aktiivisuuden mahdollisessa lisääntymisessä?
3. Miten Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjauksen sisältöä voisi kehittää?

3 TERVEYDEN JA LIIKUNNAN EDISTÄMINEN YHTEISKUNNAN ERI TASOILLA

Terveys- ja liikuntapoliittisella sekä yhdyskuntarakennetta ohjaavalla päätöksenteolla vaikutetaan ihmisten jokapäiväiseen liikunta-aktiivisuuteen. Liikunta on erityisasemassa terveyden edistämisessä, sillä liikkumalla ihmiset tuottavat huomattavia terveyshyötyjä koko väestön tasolla sekä ylläpitävät omaa hyvää oloaan ja sosiaalista toimintaansa. Fyysinen aktiivisuus liitetään siis moniin hyviin ja tavoittelun arvoisiin asioihin. Sekä suomalaisessa että koko pohjoismaisessa kulttuurissa liikunta on arvostetussa asemassa ja liikunnan harrastamista tuetaan sosiaalisesti ja aineellisesti. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 188.)

Elämänpiirien tarkastelutapa -kehäkuviolla (Kuva 1.) havainnollistetaan monitasoisia vaikutteita, joiden avulla ihmisten ehdot elämässä muotoutuvat. Kuvalla havainnollistetaan myös rajoja, joiden sisällä ihmiset toimivat ja tekevät valintoja. Muutos yhden kehän ilmiöissä vaikuttaa aina viereisten kehien ilmiöihin. Kuvan sisimmällä alueella on yksilö, johon kuuluvat häntä itseään kuvaavat ilmiöt. Ihmisyksilöä ympäröivä kehä on mikrotaso, johon sijoittuvat sellaiset ryhmät, joissa yksilö on välittömässä kontaktissa ja vuorovaikutuksessa muiden ryhmien jäsenten kanssa. Tämän tason tärkeimpiä ryhmiä ovat pitkäaikaiset pienryhmät, kuten perhe, vakiintuneet ystävät ja lähipiiri työpaikalla tai koulussa. Näihin ryhmiin kuuluvat ihmiset ottavat yhdessä osaa moneen jokapäiväiseen toimintaan ja tapahtumaan. Keskimäinen kehä on mesotaso, jossa yksilö voi olla yhteisön jäsen, mutta jäsenyys on luonteeltaan muodollisempaa kuin mikrotason pienryhmissä. Tälle tasolle kuuluvat esimerkiksi järjestöt ja työpaikkaorganisaatiot. (Fogelholm ym. 2011, 189–190.)

Mesotasa ympäröivä kehä on makrotaso, johon kuuluvat yhteiskunnan hallinnolliset ja taloudelliset instituutiot eli valtion ja kuntien hallintorakenteet. Tämä taso kattaa päätöksenteon, joka ohjailee ihmisten fyysistä aktiivisuutta. Päätöksenteolla voidaan rajata ja muokata yksilöiden jokapäiväisiä elinpiirejä ja toimintaympäristöjä. Makrotason instituutiot vaikuttavat yksilöiden päätöksentekoon, valintoihin ja käyttäytymiseen lähinnä välillisesti meso- ja mikrotasojen välityksellä. Kullekin kehälle muodostuu siis elämänpiirien verkosto eli monia yksilön elinpiirejä, joilla on omat toiminnat, yhteisöt ja toimintaympäristöt. Mikro-, meso- ja makrotasot erottamalla nähdään ne yhteiskunnalliset reitit ja vaikutusmekanismit, joiden kautta liikunnan edistämiseen tarvittavia muutoksia tehdään. (Fogelholm ym. 2011, 190.)



Kuva 1. Elämänpiirien tarkastelutapa (Fogelholm ym. 2011, 189.)

3.1 Terveyden ja liikunnan edistäminen makrotasolla

Fyysistä aktiivisuutta tulee lisätä väestötasolla monitieteelliseen tutkimusnäyttöön perustuvilla strategioilla. Tämä vaatii liikuntaan kannustavaa asenneilmapiiriä ja terveyttä edistävää kansalaistoimintaa. Fyysisen aktiivisuuden edistämiseen tarvitaan myös kaikessa päätöksenteossa terveystieteellisiä näkökulmia huomioon ottavaa yhteiskuntapolitiikkaa, joka näkyy esimerkiksi kaikille sopivia ja saavutettavissa olevia liikuntapalveluja tarjoamalla. (Fogelholm ym. 2011, 194.) Poliittisille päättäjille tulee korostaa liikunnan puutteesta aiheutuvia väestötason ongelmia, ja samalla liikunnasta saatuja hyötyjä tulee tarjota ratkaisuksi ongelmiin. Erityisen tärkeää on terveydenhuollon antama julkinen ja selkeä tuki liikunnan edistämiseksi. (Vuori, Taimela & Kujala 2010, 662.)

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tavoittamiseksi liikuntaneuvontaa tulisi lisätä terveydenhuollon ja kunnallisten liikuntapalvelujen yhteyteen (Fogelholm ym. 2011, 191). Yksilöiden arkipäivien tärkein elinympäristö on paikallistaso ja kunta on merkittävin hallintayksikkö paikallistasolla. Liikunnan hallinnolliset ja taloudelliset toimet ovat suu-

rimmaksi osaksi kuntien toimialojen alaisuudessa. Kunta vastaa liikuntapalveluista, niiden tuottamisesta ja toiminnan järjestämisestä, joiden kautta sen tehtävänä on huolehtia kaikkien kuntalaisten fyysisen aktiivisuuden edistämisestä. Makrotasolla fyysistä aktiivisuutta ja arkiliikuntaa voidaan edistää rakentamalla kävely- ja pyöräily-ystävällisiä asuin ympäristöjä. Teiden hyvä kunto ja turvallisuus sekä yhtenäinen tieverkosto lisäävät kävelyä ja pyöräilyä hyötyliikuntamuotona. (Fogelholm ym. 2011, 194–196.)

3.2 Terveyden ja liikunnan edistäminen mesotasolla

Mesotasolla liikuntaa voidaan edistää hallinnollisesti joko järjestö- ja ohjelmatoiminnalla tai asiantuntijoita hyödyntäen. Muutoksia voidaan tehdä yksilöiden fyysiseen ympäristöön, joka rajaa ihmisten toimintamahdollisuuksia ja suuntaa valintoja. Fyysisen aktiivisuuden määrä ja sen eri muodot ovat riippuvaisia liikuntapaikkojen saavutettavuudesta, liikuntaympäristöjen turvallisuudesta ja esteettömyydestä. Myös kodin ja työpaikan sekä kodin ja palveluiden välinen etäisyys vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen ja sen toteutumiseen. (Fogelholm ym. 2011, 192–193.)

3.3 Terveyden ja liikunnan edistäminen mikrotasolla

Päivittäiset rutiinit ja tottumukset sisältävät perusliikuntaa, kuten fyysistä aktiivisuutta, hyötyliikuntaa ja liikuntaa jonkun askareen oheistoimintana. Ympäristötekijät, sekä fyysiset että sosiaaliset, ohjaavat perusliikunnan määrää ja sitä, kuinka usein tällaista liikuntaa harrastetaan. Monipuolisia liikkumismahdollisuuksia tarjoava lähiympäristö luo satunnaisia kontakteja, joista voi syntyä epävirallisia liikunnallisia pienryhmiä. Tällaisista ryhmistä on tullut yksi merkittävimmistä tekijöistä terveystoiminnan harrastamisen ylläpitäjänä. Ryhmät voivat aktivoida sen jäseniä liikunnan seuratoimintaan sekä liikuntatilojen ja -ympäristöjen kehittämiseen. (Fogelholm ym. 2011, 192.)

Ryhmäsuhteet määrittelevät yksilön arkea, jolloin yksilön päätös liikunnan edistämisestä ei ole yksin hänen päätettävissään. Tämän vuoksi myös yksilöä ympäröivien ihmisten pitäisi antaa mahdollisuus yksilön liikkumiselle. (Rovio & Pyykkönen 2011, 45.) Vapaa- muotoiset kaveriporukat eli ns. neljäs sektori ovat ehkä parhaimmalla menestyksellä onnistuneet tavoittamaan vähän liikkuvat ja jopa päässeet vaikuttamaan heidän liikkumisaktiivisuutensa muutoksiin. Neljäs sektori toimii lähellä ihmisen arkea ja ymmärtää yksittäisen ihmisen tarpeita. Kaveriporukoilla voi olla realistisempi käsitys yksilön liikun-

tasuhteesta kuin esimerkiksi hallinnolla ja järjestöillä. Liikuntasuhde on nimenomaan muutakin kuin ihmisen suhtautuminen liikuntaan. (Rovio, Pyykkönen & Saaranen-Kauppinen 2014, 38.)

3.4 Korkeakoululiikunnan kehittäminen

Yliopistoissa opiskelevista miehistä 66 % harrastaa liikuntaa vähintään kahdesti viikossa, ja naisista saman verran liikuntaa viikossa harrastaa 63 %. Kun tarkastellaan yliopistojen liikuntapalvelujen käyttöä, yliopistossa opiskelevista miehistä 17 % ja naisista 30 % käyttää liikuntapalveluja. Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat käyttävät molemmat yhtä paljon kunnallisia, kaupallisia ja seurojen liikuntapalveluja. Liikunnan harrastamisessa tärkeinä asioina pidetään terveyden tavoittelua, kunnon kohottamista, iloa ja hyvää oloa. Liikunta koetaan tärkeänä elämänhallinnan keinona, sillä 72–73 % korkeakouluopiskelijoista pitää liikunnan kautta saatua virkistymistä, arjesta irtautumista ja rentoutumista tärkeinä. Noin puolet vastaajista kertoo ajan puutteen vievän aikaa säännölliseltä liikkumiselta. Muita liikkumattomuuden syitä ovat väsymys, kiinnostuksen ja motivaation puute, liikuntaharrastuksen kalleus ja sopivan liikuntapaikan löytäminen. (Kunttu & Pesonen 2013, 60–63.)

Hyviä liikuttajia ovat esimerkiksi koulu ja armeija. Näissä instituutioissa yksilö on ryhmän jäsenenä pitkän aikaa eikä hän pääse irtautumaan muuhun ympäristöön. Koulu voi edistää liikkumaan esimerkiksi tarjoamalla opintosuorituksia liikkumisesta. (Rovio & Pyykkönen 2011, 42.)

3.4.1 Valtionhallinnon linjaukset ja päätökset

Vuonna 2008 valtioneuvosto teki periaatepäätöksen liikunnan edistämisen linjauksista, joiden mukaan korkeakoulujen tulee vastata omalta osaltaan nuorten aikuisten liikunnasta ja hyvinvoinnista. Tämä tarkoittaa sitä, että korkeakoulujen on itse laadittava hyvinvointistrategia, jossa ilmenee liikuntatarjonta korkeakouluuyhteisön jäsenille. Opiskelijaterveydenhuollon tehtävänä on lisätä opiskelijoiden tietoisuutta liikunnan merkityksestä omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan toimintakulttuurin edistämisen vastuu on opiskelijajärjestöillä. Vuonna 2009 eduskunta edellytti ammattikorkeakoulu- ja yliopistolaissaan, että hallituksen on seurattava korkeakoulujen liikuntapalvelujen järjestämistä ja tarvittaessa ryhdyttävä toimenpiteisiin liikuntamahdollisuuksien edistämiseksi. Touko-

kuussa 2013 eduskunnan sivistysvaliokunta kirjasi pitävänsä erittäin tärkeänä opiskelijoiden liikunta- ja hyvinvointipalvelujen sisällyttämistä opiskelijapalveluihin. Valiokunta pitää myös korkeakoululiikunnan suositusten toteutumista tärkeänä, ja edellyttää jokaisen korkeakoulun järjestävän käytännössä toimivia liikuntapalveluja. (Kauppinen & Pöyry 2014, 8.)

3.4.2 Suositukset ja niiden toteutuminen

Korkeakoululiikunnan suositusten (Hyvä korkeakoululiikunta: Suositukset: Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän loppuraportti 25.2.2011) mukaan tavoitteet korkeakoululiikunnan järjestämisestä ja suunnitelma niiden toteutumisesta tulisi sisällyttää korkeakoulun strategiaan. Korkeakouluissa olisi hyvä olla vähintään yksi korkeakoululiikunnasta vastaava ja sitä suunnitteleva päätoiminen työntekijä (per 5000 opiskelijaa). Lisäksi korkeakoulun tulisi panostaa rahallisesti jokaisen korkeakouluopiskelijan liikkumisen mahdollistamiseksi (30€ / opiskelija / vuosi). Monipuolinen liikuntatarjonta edesauttaa jokaiselle sopivan lajin löytymistä ja matalan kynnyksen syntymistä. Tarjonnan mahdollistaminen edellyttää liikuntatilojen riittävyden takaamista opiskelijoille (60h / vko / 1000 opiskelijaa) sekä palautteenantomahdollisuutta, jotta palveluja voidaan kehittää jatkuvasti. Vähän liikkuvilla korkeakouluopiskelijoilla tulisi olla mahdollisuus liikunta- ja terveysneuvontaan. Kävijämääriä ja liikuntapalvelujen toimivuutta olisi hyvä seurata ja kehittää säännöllisesti.

Liikuntatalo -malli (Kuva 2.) tavoittelee toimivia liikuntapalveluja korkeakouluissa. Mallin ajatuksena on tavoitteeseen pääseminen hyvän perustan ja rakenteiden kautta. Perustaa mallissa kuvaavat strategia ja talous, joiden ollessa kunnossa voidaan luoda toimivia rakenteita eli henkilöstö, tilat ja palautejärjestelmä. Katon näille kaikille muodostaa kokonaistavoite eli toimivat liikuntapalvelut. (Saari ym. 2014, 8.)



Kuva 2. Liikuntatalo -malli (Saari ym. 2014, 8.)

Hyvän korkeakoululiikunnan suositusten toteutumista tutkittiin vuonna 2013 kyselyn avulla. Kysely suunnattiin koulujen rehtoreille, korkeakoululiikunnasta vastaaville sekä opiskelijakuntien liikuntavastaaville. Liikuntahenkilöstön mukaan korkeakoululiikunnan kehitys näkyy kampuksilla ja suositukset ovat vakiinnuttaneet asemansa korkeakouluissa. Korkeakoulujen strategiat ja toimenpideohjelmat ovat vahvistaneet liikunnan asemaa suunnitelmissaan. Tutkimuksen mukaan kolme kahdeksasta suosituksesta täyttyy useimmissa korkeakouluissa. Rahoituksen kannalta tilanne on heikko, sillä vähimmäis-suosituksitaso (30 € / opiskelija / vuosi) ylittyy vain kolmessa korkeakoulussa. (Saari ym. 2014, 11.) Suositusten toteutumista ei ole kuitenkaan tämän jälkeen tutkittu, joten nykyisin tilanne on varmasti toinen. Esimerkiksi Joensuussa Sykettä Susirajalla - korkeakoululiikunnan kehittämishankeen tavoitteena on saada liikuntapalvelut yltämään korkeakoululiikunnan suositusten tasolle Joensuun korkeakouluissa.

4 PIENRYHMÄOHJAUS

Yleensä pienryhmässä on 2–10 jäsentä. Ryhmän tehtävät voivat olla monenlaisia, esimerkiksi sosiaalisia tai emotionaalisia. Ryhmässä huolehditaan jäsenten hyvinvoinnista ja annetaan vertaistukea. Ryhmän jäseniä tulee ymmärtää ja heidän toimintaansa tulee osata kehittää. Ryhmä tuo myös usein sisältöä elämään esimerkiksi virkistämällä, rentouttamalla tai tarjoamalla hyväksymistä ja kannustusta. (Kaukkila, Lehtonen & Raatikainen 2007, 16–17.) Ryhmän jäsenet ovat tietoisia toisistaan ja heidän välillään vallitsee merkityksellinen vuorovaikutus. Lisäksi jokainen ryhmän jäsen tuntee kuuluvansa ryhmään ja heillä on yhteisesti asetetut tavoitteet. On tutkittu, että 3–8 -henkiset ryhmät pääsevät helpommin ja nopeammin tavoitteeseensa, kuin sitä isommat ryhmät. (Pennington 2005, 8–9, 79.) Pienryhmäohjauksessa on kysymys ryhmäprosessin ohjaamisesta, mutta varsinaisen työskentelyn tavoitteena on yleensä jokaisen ryhmäläisen oma yksilöllinen kehitys. Yksilölliseen muutokseen keskittyvässä ryhmäohjauksessa onnistumisen kannalta ei ole olennaista se, kuinka kiinteäksi ryhmä lopulta muodostuu. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 138.)

Ryhmä voidaan muodostaa henkilöistä, jotka kamppailevat samojen ongelmien kanssa elämässään. Usein ongelmien taustatekijät ovat erilaisia, joten voi olla syytä harkita ryhmän kokoamista jonkin muun kriteerin pohjalta. Yhteen kootut ihmiset ja heidän taustansa ovat erilaisia, jolloin ryhmäläiset voivat tukea toistensa prosessointia omilla kokemuksillaan ja näkökulmillaan. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 136.) Ryhmämuotoisessa ohjauksessa voidaan yhdistää neuvontaa ja käytännöllinen liikunnanohjaus. Ryhmässä jäsenet voivat vaihtaa kokemuksiaan ja näkemyksiään liikunnasta sekä oppia muilta ryhmän jäseniltä. Yksilö voi saada ryhmätoiminnasta tukea liikuntapyrkimyksiinsä. (Vuori ym. 2010, 659.)

Uutta ryhmää perustettaessa ryhmänohjaajan tulee määritellä, miksi ryhmä halutaan perustaa ja mitä tavoitteita ryhmälle asetetaan. Ryhmälle määritellään perustehtävä, jonka tulee olla kirkkaana ohjaajan mielessä kaikissa ryhmätoiminnan vaiheissa. Yleensä uusi ryhmä kuuluu johonkin organisaatioon tai johonkin muuhun toimintakokonaisuuteen. Tällöin organisaation omat tavoitteet, arvot, toimintakulttuuri ja eettiset periaatteet vaikuttavat ryhmän toimintaan. Nämä tekijät vaikuttavat merkittävästi ryhmän suunnitteluun ja toteuttamiseen, tavoitteiden asetteluun sekä ryhmänohjaajien ja itse ryhmäläisten valitsemiseen. (Kaukkila ym. 2007, 15.) Toimivan ryhmän perusta on luottamus sekä ryhmänohjaajiin että muihin ryhmän jäseniin. Tärkeintä on se, kuinka turvalliseksi ryhmä ja sen ilmapiiri koetaan. Turvallisessa ryhmässä jokainen ryhmän jäsen tuntee kuulu-

vansa ryhmään ja kokee tulevansa hyväksytyksi omana itsenään. Ryhmänohjaaja voi vaikuttaa tähän sopimalla ryhmän yhteiset pelisäännöt, kohtelemalla ryhmäläisiä tasavertaisesti sekä huomioimalla ryhmän jäsenet sekä yksilönä että ryhmänä. Mitä pienempi ryhmäkoko on, sitä paremmat mahdollisuudet ryhmänohjaajalla on huomioida ryhmäläisiä myös yksilöinä. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 136–138.)

4.1 Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on muuttaa liikuntakäyttäytymistä määrääviä tekijöitä tai itse liikuntakäyttäytymistä, ja näin parantaa yksilön terveyttä ja elämänlaatua. Neuvonta tulee tapahtua ohjaajan ja ohjattavan kahdensuuntaisen vuorovaikutuksen avulla. Liikuntaneuvonnan tehtävä ei ole määrittää muutosta asiakkaan puolesta, vaan asiakas on aktiivinen osapuoli muutosta tehtäessä. Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on tunnistaa asiakkaan asenteita, odotuksia, aikaisempia kokemuksia sekä esteitä ja mahdollisuuksia liikkumiseen liittyen, mikä auttaa asiakasta löytämään itse tavan muuttaa omia liikuntatottumuksia. Liikuntaneuvonta on yleensä vähintään muutaman kuukauden mittainen prosessi, sillä uusien tottumusten omaksuminen etenee asteittain pitkän ajan kuluessa. Neuvonta etenee alkutilanteen selvityksestä ohjattuihin liikuntakokeiluihin, joiden jälkeen toteutetaan seuranta-aika. Liikuntapalveluissa liikuntaneuvontaa voivat toteuttaa liikunnanohjaajat ja liikuntaneuvojat, mutta myös terveydenhuollossa terveydenhoitajat ja lääkärit voivat ottaa esille liikunta-asioita. Liikuntaneuvontakäytännöt voivat vaihdella suuresti eri liikuntaneuvontaa toteuttavien ammattilaisten välillä, jolloin liikuntaneuvonnan järjestelmällisen seurannan onnistuminen voi vaikeutua. (Taulaniemi & Suni 2012, 262–264.)

Liikuntaneuvontaa toteuttavan ohjaajan tehtävänä on yhdistää fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyistä ja liikunnan toteutustavoista olemassa oleva tieto asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin ja elämäntapoihin. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta on ohjaajan ja asiakkaan välistä neuvottelua. Neuvonnan tarve voi nousta esille esimerkiksi asiakkaan huolenaiheesta tai terveystarkastuskäynnin yhteydessä. (Fogelholm ym. 2011, 213.) Päivittäiset rutiinit ja elinympäristön ominaisuudet vaikuttavat oheis- ja hyötyliikunnan toteuttamiseen enemmän kuin asenteet ja valinnat. Liikuntaneuvonnassa tulee osata yhteen sovittaa asiakkaan liikunta ja arjen toiminnot sekä löytää arkielämän piilotettuja liikunnallisia mahdollisuuksia. (Fogelholm ym. 2011, 186.)

Liikuntaneuvontaa kannattaa toteuttaa yhteistyössä eri ammattilaisten kanssa. Neuvonnan tulee edetä systemaattisesti tapaaminen tapaamiselta, jolloin se on tavoitteellista. Aluksi tulee arvioida asiakkaan nykyisiä liikuntatottumuksia ja asenteita sekä liikunnasta saatuja kokemuksia, tietoja ja taitoja. Tämän jälkeen annetaan tietoa liikunnan hyödyistä ja liikkumattomuuden haitoista, liikunnan määrästä sekä erilaisista liikkumismuodoista ja liikuntapalveluista. Näiden pohjalta asiakkaalle asetetaan henkilökohtainen tavoite, jonka tulee olla selkeä ja konkreettinen. Näin voidaan tehdä konkreettinen liikuntasuunnitelma. Asiakasta tulee auttaa tunnistamaan omat liikkumisen esteet ja löytää keinot esteiden ylittämiseksi. Asiakkaalle tulee asettaa sopivat seurantakäynnit ja motivoivat seurantatavat. (Taulaniemi & Suni 2012, 266–268.)

Liikuntaharrastusta aloittavalla voi olla tietoa liikunnan terveyshyödyistä, mutta moni keskeyttää harjoittelun ennen kuin hyötyjä keretään saavuttaa. Tällöin liikuntatottumusta ei ehdi muodostua. Liikuntaan totumaton voi odottaa jonkin liikuntamuodon virkistävän, jolloin hän ei varaudu muunlaisiin liikunnan tuottamiin tuntemuksiin. Jos virkistymistä ja mielihyvää ei tulekaan ensimmäisien harjoittelukertojen aikana, hän voi lopettaa liikumisen. Ohjaajan tulee auttaa aloittelijaa ymmärtämään tuntemuksiaan monipuolisemmin. Näin odotukset liikunnan tuottamia tuntemuksia kohtaan muuttuvat realistisemmiksi ja liikuntaharrastuksen jatkaminen on todennäköisempää. (Fogelholm ym. 2011, 48.)

4.2 Motivoiva ohjaus

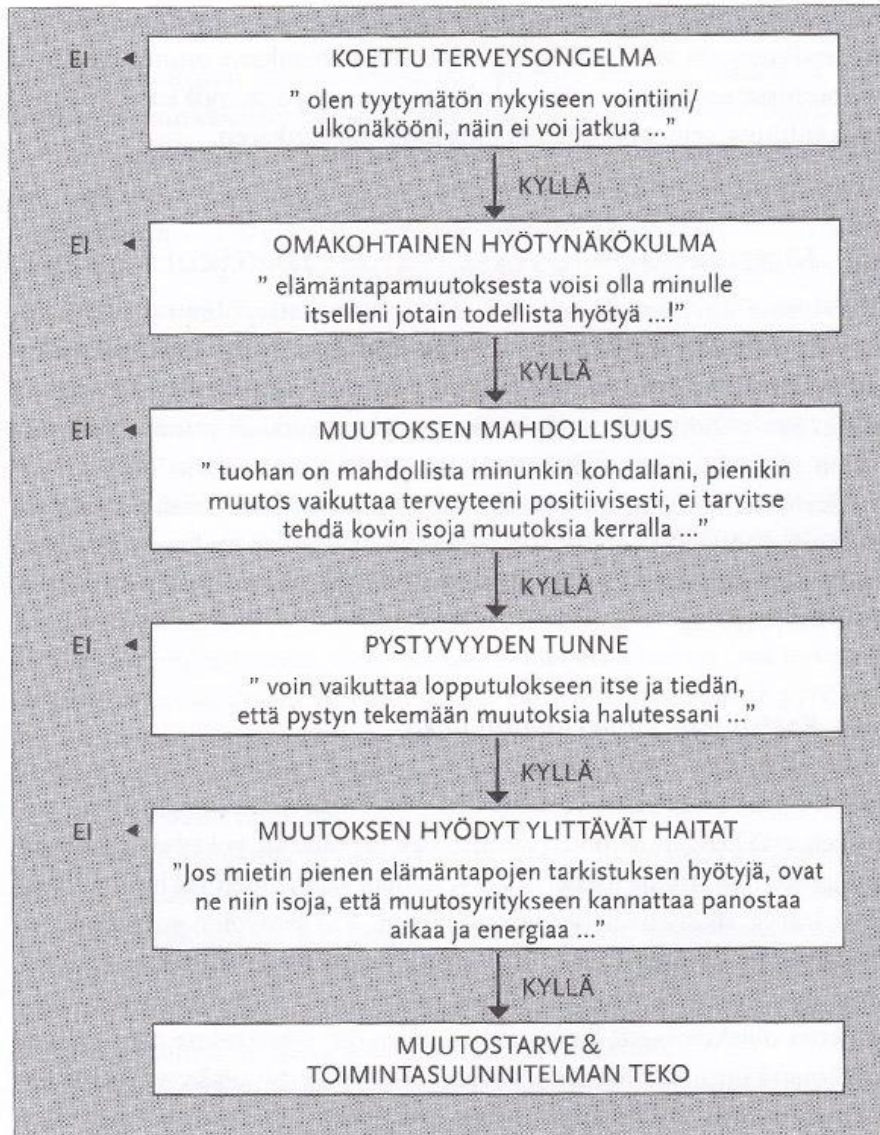
Motivoivan ohjauksen tarkoituksena on herättää ohjattavassa motivaatiota ja mielenkiintoa elämäntapamuutosta kohtaan. On tärkeää, että ohjattavan motivaatio tapahtuu mahdollisuuden kautta. Ketään ei voi pakottaa motivoitumaan tai osallistumaan, vaan jokaisella tulee olla mahdollisuus tehdä omia päätöksiä. Ohjaajan tehtävänä on luoda turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jotta ohjattava tuntee itsensä tervetulleeksi ja hyväksytyksi elämäntavoistaan huolimatta. Ohjaaja on myös pääasiassa vastuussa ohjattavan arvostetuksi tulemisen tunteesta, mutta terveyden ja sitä tukevien muutosten vastuu on tasaisesti molempien hartioilla. Hyvä ohjaaja tukee ohjattavaa itsenäiseen päätöksentekoon, eikä pääätä hänen puolestaan. (Turku 2007, 41–42.)

Motivoiva ohjaus on kannustavaa ja rohkaisevaa, ja se on tyyliltään muutokseen houkuttelevaa. Hyvä ohjaaja osaa valmentaa ohjattavaa ottamaan vastuuta omasta terveydestään sekä pohtimaan omien päätöksiensä seurauksia. Ohjaaja ei voi määrätä ohjattavan motivaation syntyä, vaan se syntyy ohjattavan oman muutostarpeen kautta. Muutostar-

peesta on kuitenkin matkaa muutosvalmiuteen ja tekoihin, sillä valmius vaihtelee paljon ohjattavan elämäntilanteen ja käytettävissä olevan ajan mukaan. Motivoiva ohjaaja arvioi muutosvalmiutta ja ottaa huomioon ohjattavan eri elämänvaiheet ohjauksessaan. (Turku 2007, 42–43.)

4.2.1 Motivaatioprosessi

Motivaatioprosessi (Kuva 3.) on ohjattavan päätöksentekoprosessi, jossa hän pohtii elämäntapojaan yhdessä ohjaajan kanssa. Prosessi on jaoteltu useampaan pohdittavaan askeleeseen, joiden avulla ohjattavan muutostarve selkiytyy. Motivaatioprosessi lähtee liikkeelle koetusta terveysongelmasta tai uhkasta, joka saa ohjattavan hakeutumaan ammattilaisen puheille. Seuraava askel on ohjattavan herääminen omakohtaisuuteen, jossa hän oivaltaa muutoksen subjektiivisen hyödyn itselleen. Mikäli oivallus tapahtuu, on seuraavana vuorossa ohjaajan korostama muutoksen mahdollisuus. Realistisen tavoitteen seuraamana ohjattava ymmärtää, että pienilläkin muutoksilla voi saada aikaan isoja terveysvaikutuksia. Tavoite saakin ohjattavan miettimään, onko hänestä siihen. Aiempien yritysten epäonnistumiset saattavat laskea itseluottamusta, jonka takia ohjaajan positiivisella kannustuksella on suuri rooli eteenpäin menemisessä. Ohjattavalla on mahdollisuus oppia erehdyksien kautta, ja näin lisätä omaa pystyvyyden tunnetta. Vahvan itseluottamuksen omaava ohjattava pohtii seuraavaksi yhdessä ohjaajan kanssa muutoksesta saatuja hyötyjä, ja siitä aiheutuvia menetyksiä. Muutostarpeen syntyminen edellyttää tämän yhtälön pohtimista, sillä sen avulla ohjaajalle avautuu ohjattavan valmius panostaa muutosprosessiin. Mikäli ohjattavan pohdinnat etenevät näin pitkälle, hänen muutostarpeensa alkaa selkiytyä ja lopuksi mietitään toimintasuunnitelma jatkoa varten yhdessä ohjaajan kanssa. (Turku 2007, 45–49.)



Kuva 3. Motivaatioprosessi ohjattavan näkökulmasta (Turku 2007, 46.)

4.2.2 Muutosvaihemalli

Matka pysyvään elämäntapamuutokseen alkaa muutostarpeessa, joka on syntynyt motivaatioprosessin myötä. Muutosvaihemalli sisältää kuusi eri vaihetta, jotka ohjattava käy läpi pyrkiessään elämäntapamuutokseen. Ensimmäisenä eteen astuu harkintavaihe, joka alkaa ohjattavan terveysongelman omakohtaisesta myöntämisestä. Hän myöntää muutoksen olevan itselleen tarpeellinen jonkin itselleen tärkeäksi kokeman syyn takia ja hakeutuu ohjaajan puheille. Seuraavaksi muutosta lähestytään suunnitteluvaiheen kautta. Ohjattava pohtii yhdessä ohjaajan kanssa erilaisia vaihtoehtoja muutoksen toteuttamiseen. Suunnitteluvaiheessa ohjattava on yhteistyökykyinen ja innostunut tulevasta.

Suunnitteluvaihetta seuraa toimintavaihe, jossa ohjattava siirtyy puheista toiminnan tasolle. Kokemuksia muutoksesta syntyy, ja riski vanhaan paluuseen kasvaa. Mikäli ohjattava pitäytyy suunnitelmassa jopa puolisen vuotta, seuraa ylläpitovaihe, jossa muutoksen väliaikaisuus alkaa muodostua pysyväksi elämäntapamuutokseksi. Läheskään kaikki ohjattavat eivät kuitenkaan pääse edes tähän vaiheeseen asti. Muutoksen pysyvyys on todennäköisempää, kun ohjattavalle alkaa muodostua sisäinen motivaatio ulkoisen sijaan. Oleellinen osa muutosvaihemallia on repsahdusvaihe, joka on normaali ilmiö elämäntapamuutosta tavoittelevalla. Repsahdusten kautta voidaan oppia ja niitä ei kannata säikähtää. Ohjaajan tulee kuitenkin räätälöidä ohjaus mahdollisimman yksilöllisesti, jotta elämäntapamuutos olisi tuloksellisempaa. (Turku 2007, 55–62.)

Muutosvaihemallin vaiheiden välillä on muutosta joko haittaavia tai estäviä tekijöitä, jotka on poistettava, ohitettava tai ylitettävä. Tämä on välttämätöntä, jotta vaiheesta toiseen siirtyminen mahdollistuu. Muutosvaihemallin mukaisesti toteutetussa liikunnan edistämisenä muutosten tekeminen vaihe vaiheelta vaatii siis aikaa. (Vuori ym. 2010, 653.) Muutoksessa onnistuvalle ominaista on se, että hän tiedostaa muutoksen olevan elinikäistä toimintaa. Hän ottaa vastuun omasta liikkumisestaan ja luottaa omiin kykyihinsä myös ongelmatilanteissa. Muutos on mahdollista silloin, kun muutoksen tekijällä riittää voimavaroja muutoksen tekemiseen. Sopiva elämäntilanne ja läheisten tuki edistävät muutosprosessia. (Reivinen & Vähäkylä 2012, 139.)

Joskus muutosta tekevän asiakkaan kanssa voidaan päätyä tilanteeseen, jossa liikuntakäyttäytymisen muutos ei ole edennyt ohjaajan toivomalla tavalla. Muutosprosessista huolimatta liikkuminen ei ole välttämättä lisääntynyt niin, että se näkyisi päivittäisten askeleiden määrässä tai liikuntakertojen lisääntymisessä. Siitä huolimatta pieniä ja tärkeitä arjen aktiivisuuden muutoksia on voitu saada aikaan ja ohjattavan kokonaisvaltainen hyvinvointi on voinut parantua ohjausprosessin tuloksena. Ohjaajan tulee hyväksyä se, että ohjattava voi onnistua muutosprosessissaan ja ohjaaja voi onnistua työssään, vaikka kaikilla mittareilla mitattuna kehitystä ei olisi tapahtunut. Ohjauksessa ja sen tuloksissa keskeisintä on kuitenkin se, mitä asiakas on halunnut tavoitella. Tällaisessa tilanteessa on tärkeää, että ohjaaja osaa osoittaa nämä muutokset asiakkaalle, jos hän ei ole itse niitä oivaltanut. Kaikki ohjausprosessin tulokset eivät näy heti, joten tärkeintä olisi pystyä osoittamaan liikunnanohjauksen vaikutukset asenteisiin, käyttäytymiseen ja ajatusmaailmaan. Muutosprosessin aikana on saatettu onnistua luomaan edellytys sille, että muutos liikuntakäyttäytymisessä voi tapahtua joskus myöhemmin. Ohjattavan ajattelutavan ja liikuntasuhtautumisen muutos voi olla merkittävä tulevaisuutta ajatellen. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 108–109.)

5 YKSILÖN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Liikuntakäyttämisen muuttaminen voi olla samalla tavalla vaikeaa kuin alkoholi- ja ravintokäyttämisen muuttaminen, sillä myös liikunta on yksi ihmisen käyttämisen muodoista. Yksilön asenteet liikkumista kohtaan ovat kehittyneet suurimmaksi osaksi hänen lähiympäristönsä vaikutuksesta. Liikunnan lisäämisen vaikeus johtuukin usein siitä, että liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät ovat syvälle juurtuneita. Tällä hetkellä liikunta-alalla työskentelevillä ei ole käytössä omaa teoriaan pohjautuvaa ja samalla kaavalla toistettavaa mallia, jolla yksilöiden liikuntaa voitaisiin tehokkaasti edistää. Liikunnan edistämiseen joudutaan soveltamaan muiden elintapojen muuttamiseen tarkoitettuja malleja. Liikunta-alan ammattilaisen on siis tunnettava liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät ja lainalaisuudet sekä osattava soveltaa tietojaan ohjattaviin yksilöihin ja ryhmiin muiden mallien avulla. (Vuori ym. 2010, 647–648.) Suurin osa liikuntakäyttämistä koskevasta tiedosta on saatu tutkimalla urheilijoita, kuntoilijoita ja vakiintuneita liikunnan harrastajia. Tämä tieto ei kuitenkaan sovellu terveysliikunnan edistämiseen, jossa ollaan huolissaan vähän liikkuvista ihmisistä. (Fogelholm ym. 2011, 191.)

5.1 Liikkumattomuus

Vähän liikkuvat ovat vasta vähän aikaa sitten tunnistettu ryhmä. Aikaisemmin liikuntahallinnossa laskettiin liikunnallisesti aktiivisten määrää, kun nykyään lasketaan passiivisten määrää. (Rovio ym. 2014, 7.) Fyysisen aktiivisuuden tai liikunnan puute on fyysistä inaktiivisuutta, joka on monien sairauksien ja toimintakyvyn laskemisen vaaratekijä (Vuori ym. 2010, 621). Maailmanlaajuisesti viisi suurinta ennen aikaista kuolemaa ennustavaa tekijää ovat korkea verenpaine, tupakointi, korkea verensokeri, liikkumattomuus ja ylipaino. Liikkumattomuus on neljänneksi suurin tekijä ennen aikaista kuolemaa ennustettaessa koko maailmassa. (World Health Organization 2009, 9.) Fyysisen aktiivisuuden tutkimuksissa on kaksi tieteellisesti todennettua tosiasiaa: säännöllinen liikunta edistää ihmisen hyvinvointia fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla sekä suurin osa länsimaalaisista ihmisistä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän (Rovio & Pyykkönen 2011, 23).

Suomalaisen aikuisväestön liikunta-aktiivisuuden vaaran vuodet ja elämänkaaren keskeinen murroskohta liikunnan suhteen ovat ikävuosien 18–35 aikana. Tänä aikana tapahtuu suuria muutoksia yksilölle tärkeissä viiteryhmissä ja ympäristöissä. Usein yhteys

vanhoihin ja tuttuihin liikuntaympäristöihin päättyy ja liikuntasuhde voi katketa. (Rovio & Pyykkönen 2011, 37–38.) Kolmasosa työikäisistä suomalaisista harrastaa liikuntaa terveytensä kannalta liian vähän. Nämä ihmiset tulisi saada liikunnan pariin jonkin fyysisen aktiivisuuden muodossa, sillä fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen väestötasolla säästäisi yhteiskunnan varoja huomattavasti. Liian vähän liikkuvat tuovat yhteiskunnalle ja erityisesti terveydenhuollolle kustannuksia, joiden on arvioitu olevan suuruudeltaan 200–250 miljoonaa euroa vuodessa. Näiden suorien yhteiskunnallisten kustannusten lisäksi liikkumattomat aiheuttavat epäsuoria kustannuksia, joita ovat esimerkiksi sairauspoissaolot ja työn tuottavuuden väheneminen. (Fogelholm ym. 2011, 188–189.) Suomalaisten liikuntakäyttäytymistä ymmärtää paremmin, kun tarkastellaan yhteiskunnan muuttuneita rakenteita. Sitä mukaa, kun rakenteet muuttuvat, muuttuu liikkuminenkin. Se liikunta, joka aiemmin syntyi jonkin toiminnan sivutuotteena, vaatii nykyään liikkumispäätöksen. (Rovio & Pyykkönen 2011, 30.)

Liikkumattomuuden poistamiseksi tulee kiinnittää huomiota paikallaanolon määrään ja etsiä uusia keinoja paikallaanolon vähentämiseen. Paikallaanolo määritellään seuraavasti: valvellaoloaikana tapahtuva istuminen tai lepääminen, jolloin energiankulutus on vähäistä. Energiankulutus on enintään 1,5 -kertainen verrattuna lepoaineenvaihduntaan. (Liikkumattomuus 2016.) Passiivisesti vietetyn ajan tiedetään aiheuttavan haittoja terveydelle, mutta tutkimukset eivät ole määrittäneet passiivisuuden määrälle riskirajaa. Nykyiset fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät kerro, minkä verran päivässä saisi enintään viettää passiivisesti. (Vasankari 2011.) Liikuntajärjestöt liikuttavat jo liikkuvien ehdoilla, vaikka ongelmana ovat vähän liikkuvat yksilöt. Heidän liikuntaansa tulisi lisätä aivan eri keinoin kuin heidän, jotka jo harrastavat liikuntaa. (Rovio & Pyykkönen 2011, 49.)

Suomalaisten terveydestä ja liikkumisen määrästä saadut tiedot osoittavat, että liikunnan lisäämiselle väestötasolla on suuri tarve. Vaikka liikunnan puute on useiden sairauksien vaaratekijä, on se yleisin muutettavissa oleva tekijä. (Vuori ym. 2010, 646.) Valitettavasti tutkijoiden ja päättäjien tieto liian vähän liikkuvien ihmisten ajatuksista ja tuntemuksista on kuitenkin vähäistä. Paljon julkaistaan tuloksia liikunnan vähenemisestä ja ylipainon lisääntymistä, mutta kukaan ei asetu vähän liikkuvan asemaan. Päättäjien, tutkijoiden ja liikkujien haasteena on luoda turvallinen ilmapiiri, jossa voidaan asettua riittämättömästi liikkuvan ihmisen asemaan ja ymmärtää heidän suhdettaan liikuntaan. Vuosia jatkunut liikkumattomuus ja siitä johtuva mahdollinen ylipaino on henkilölle arka aihe, josta on tullut osa identiteettiä. Nykyinen liikuntaa ja terveellisyyttä korostava keskustelu ei ymmärrä liikkumattomuuden perimmäisiä syitä. (Rovio & Pyykkönen 2011, 4.)

Vähän liikkuvat kaipaavat yhtä paljon sekä liikuttajaa että kuuntelijaa. Yhteiskuntapolitiikassa on kuitenkin tähän asti keskitytty pelkästään liikuttamiseen. Kuunteleminen on sekä vaikeampaa että kalliimpaa kuin pelkkä liikunnanohjaaminen. (Rovio & Pyykkönen 2011, 18.)

5.2 Liikunnan lisääminen

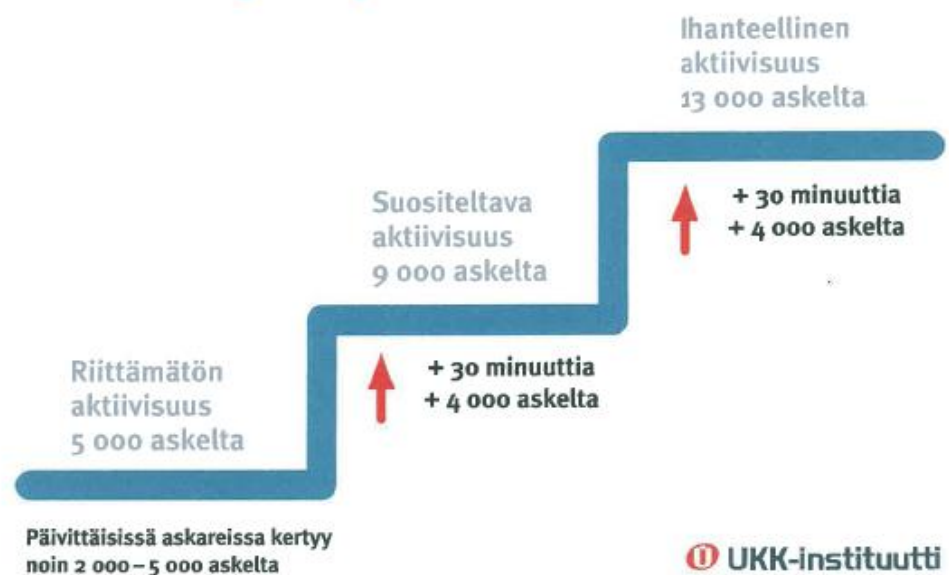
Yksittäisen ihmisen liikunnan lisääminen voi olla helppoa. Liikunnan lisäämisen vaikeustaso kasvaa asteittain, kun tavoitteena on lisätä ryhmän tai jopa väestöryhmän liikuntaa. Suomessa on yritetty lisätä väestön liikuntaa määrätietoisesti monilla toimenpiteillä, joita ovat olleet esimerkiksi liikuntalainsäädäntö, valtakunnalliset liikunnan edistämishjelmat sekä valtioneuvoston periaatepäätökset. Nämä toimenpiteet ovat olleet mittavia ja kestoaltaan pitkäaikaisia, mutta silti väestön liikuntaan osallistuminen on kasvanut vain vähän. (Vuori ym. 2010, 647.)

Asiantuntijoiden yhteinen näkemys tieteellisestä näytöstä liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä on perusta terveysliikuntasuosituksille. UKK-instituutin laatima Liikuntapiirakka on nykyisen viikoittaisen terveysliikunnan suosituksen sisältö, joka on tarkoitettu 18–64 -vuotiaille. Piirakka esittää suosituksen sisällön helposti ja ymmärrettävästi, jolloin sitä on helppo käyttää työvälineenä liikuntaneuvonnassa. Suosituksen mukaan yhden liikuntajakson pituus tulisi olla vähintään 10 minuuttia, jotta se edistäisi terveyttä. Suosituksen mukaan myös vähäinen säännöllinen liikkuminen on terveyden edistämisen kannalta parempi vaihtoehto kuin liikkumattomuus. Liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Terveysliikuntasuosituksen mukaan toteutettu kestävyysliikunta parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, edistää sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä sekä auttaa pitämään veren rasva- ja sokeritasapainon kunnossa, mikä auttaa painonhallinnassa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa parantava liikunta lisää lihasvoimaa ja -kestävyyttä, kehittää kehonhallintaa, tasapainoa ja notkeutta sekä lisää lujuuutta luissa. Terveysliikuntasuositus on liikunnan vähimmäissuositus, jonka avulla saadaan aikaan merkittäviä terveyshyötyjä. Kun liikkumattomuudesta siirrytään fyysisesti aktiivisempaan elämäntapaan ja terveysliikunnan toteuttamiseen, lisääntyvät fyysisen aktiivisuuden terveydelliset vaikutukset nopeasti. (Taulaniemi & Suni 2012, 37–39.)

Kävelyn portaat (Kuva 4.) on UKK-instituutin laatima ohje päivittäisestä askelmäärästä, joka riittää liikunnan hyötyjen saamiseen. Kävelyn portaat -suositus perustuu Tudor-Locken & Bassetin (2004, 1–8) artikkeliin, joka tarkastelee riittävästä päivittäisestä as-

kelmäärästä tehtyjä tutkimuksia. 10 000 askelta päivässä näyttäisi olevan kohtuullinen arvio terveiden aikuisten päivittäiselle aktiivisuudelle. Alustavat tutkimukset viittaavat kuitenkin siihen, ettei 10 000 askeleen päivittäinen määrä ole sopiva esimerkiksi ikääntyville ja pitkäaikaissairaille. Toinen huoli 10 000 askeleen päivittäistavoitteen käyttämisessä on se, että askelmäärä on luultavasti liian matala lapsille. Lapset ovat kuitenkin tärkeä kohderyhmä taistelussa ylipainoa vastaan.

Kävelyn portaat



Kuva 4. Kävelyn portaat (UKK-instituutti 2017.)

Erään seurantatutkimuksen mukaan henkilöt, joiden päivittäinen askelmäärä oli noin 5000 askelta, luokiteltiin todennäköisemmin ylipainoisiksi kuin henkilöt, joiden päivittäinen askelmäärä oli noin 9000 askelta. Vaikka tätä tutkimusnäyttöä pidetään vasta alustavana, alle 5000 askelta päivässä voidaan määritellä sopivaksi rajaksi vähän liikkuvalla elämäntavalla. Tutkimuksissa on mitattu, että 30 minuutin kävely vähintään kohtuullisella intensiteetillä vastaa 3000–4000 askelta. Tätä määrää voitaisiin käyttää määrittäessä terveyden kannalta sopivaa liikunnan lisäämisen määrää. On tärkeää kuitenkin korostaa, että liikunnan tulee vastata vähintään kohtuullista intensiteettiä, esimerkiksi reipasta kävelyä. Kun riittämättömän aktiivisuuden määrään lisätään 30 minuuttia reipasta liikuntaa eli noin 4000 askelta, päästään suositeltavaan aktiivisuustasoon. Kun taas suositeltavaan aktiivisuusmäärään lisätään taas 30 minuuttia reipasta liikuntaa eli noin 4000 as-

kelta, saavutetaan ihanteellinen aktiivisuustaso. Henkilöt, jotka ylittävät 12 500 askelta päivässä, luokitellaan erittäin aktiivisiksi. (Tudor-Locke & Basset 2004, 5–8.)

Tärkeämpää, kuin saavuttaa jokin yleisesti määritelty liikunnan taso esimerkiksi terveysliikuntasuosituksen mukaisesti liikkumalla, voi olla elämänilon ja mielenrauha löytäminen liikunnan kautta. Yksilö voi löytää merkityksen ja sopivan muodon liikkumiselle osaksi omaa arkea. (Rovio ym. 2014, 28.) Usein suositusten mukainen riittävä liikuntamäärä eli useita tunteja viikossa on monille liikaa. Liikuttamisesta puhuttaessa nousevat usein esiin vain fyysinen terveys ja kunto, vaikka liikunnan kokemuksellinen puoli on näitä asioita tärkeämpää. Se liikunta, mikä tuntuu hyvältä, on hyväksi. (Rovio ym. 2014, 7.)

5.3 Istumisen vähentäminen

Suomalaiset aikuiset ovat suurimman osan valveillaoloajastaan paikallaan, lähinnä istuen. Istuminen ja muu paikallaanolo ovat yhteydessä useiden pitkäaikaissairauksien ilmaantumiseen, joita ovat esimerkiksi diabetes ja valtimosairaudet. Tutkimuksen mukaan vapaa-ajalla istuminen on terveyden kannalta vaarallisempaa kuin työpäivän aikana istuminen, sillä vapaa-ajan istuminen on passiivisempaa. Pitkä yhtäjaksoinen istuminen voi kuormittaa yksipuolisesti tuki- ja liikuntaelimiä ja aiheuttaa todennäköisesti niska- ja alaselkäkipuja. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että enemmän seisovilla henkilöillä on pienempi ennen aikaisen kuoleman riskin kuin vähemmän seisovilla. Etenkin vähän liikkuvat hyötyvät seisomisesta. Seisomista suositeltavampi vaihtoehto istumisen tauottamiseksi on kuitenkin kevyt liikkuminen ja jaloittelu. (Liiallisen istumisen haittoja 2016.)

Korkeakoululiikunnan barometrin (Saari ym. 2014) mukaan korkeakouluopiskelijat kuuluvat istumisen riskiryhmään, sillä he istuvat päivittäin pitkiä aikoja luennoilla tai tietokoneen ääressä. Moni opiskelija istuu myös päivittäin opintojen ohessa töissä. Korkeakouluille tehdyn kyselyn perusteella korkeakouluopiskelijoiden istuminen ylittää aikuisväestön päivittäisen istumisen noin tunnilla.

Istumisen vähentämisen suositukset kehottavat opiskelijoita tauottamaan ja vähentämään päivittäistä istumistaan. Istumisen vähentämisen voi aloittaa pienistä arjen muutoksista, joista muodostuu vähitellen rutiineja. Hissin vaihtaminen portaisiin ja julkisten kulkuneuvojen vaihtaminen kävelyyn tai pyöräilyyn ovat hyviä tapoja lisätä arjen aktiivisuutta. Monia arjen askareita voi tehdä myös seisten tai kevyesti liikkuen, kuten sanomalehden lukeminen, kahvitauko tai television katselu. Suositukset kannustavat opettajia tauottamaan luennoilla tapahtuvaa istumista ja oppilaitosten johtoa rohkaisemaan

opiskelijoita kulkemaan välimatkat kävellen tai pyöräillen. Istumisen vähentämisen suositusten noudattaminen parantaa opiskelijoiden vireyttä ja jaksamista. (Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen 2015.)

Opiskelijoiden kouluympäristö ja sen erilaiset toiminnot voidaan suunnitella arjen aktiivisuutta lisääviksi. Opiskeluyhteisöjen toimintatapojen tulisi kannustaa istumisen vähentämiseen, jolloin arjen toimintatapojen tulisi edistää liikkumista ja työasentojen vaihtelemista. Konkreettisia muutoksia arjen toimintavoissa voivat olla esimerkiksi luento- ja kokouskäytäntöjen muuttaminen istumista vähentäviksi. (Suositukset liiallisen istumisen vähentämiseen 2016.)

6 AKTIIVISEMPI ARKI -PIENRYHMÄOHJAUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Aiheen valinta

Liikunnanohjaajan opinnoissa olemme päässeet ohjaamaan liikuntaa lapsille, nuorille, työikäisille sekä ikääntyneille. Oman ikäluokkamme ohjaaminen on kuitenkin jäänyt varjoon. Olemme ohjanneet paljon liikuntaa luokkatovereillemme, mutta heidän oma kiinnostus liikkumista kohtaan sekä hyvä fyysinen kunto ovat tehneet ohjaamisesta vaivatonta ja jopa helppoa. Työelämässä saman ikäisten asiakkaiden kuntotaso voi vaihdella rajusti. Koemme, että nuoret aikuiset osaavat myös vaatia liikunnanohjaukselta paljon, ja heillä on usein kovat odotukset liikunnanohjaajaa kohtaan. Tästä syystä halusimme ottaa haasteen vastaan ja kehittää itseämme myös kyseistä kohderyhmää ohjaamalla.

Tällainen pienryhmäohjausmuoto vähän liikkuville opiskelijoille on pilottikokeilu, sillä sellaista ei ole toteutettu ennen Itä-Suomen korkeakouluissa. Tietääksemme tällä konseptillä ei ole tehty liikuntaneuvontaa myöskään muualla Suomessa. Kokeilun onnistuessa toimintaa voidaan laajentaa mahdollisesti myös muihin korkeakouluihin. Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunnalle ei ole aikaisemmin tehty opinnäytetöitä. Opinnäytetyön aihetta valitessamme lähtökohtamme oli se, että opinnäytetyöstämme pitää olla oikeasti hyötyä jollekin. Toimeksiantajamme saa opinnäytetyömme avulla ainutlaatuista tietoa Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjauksen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä ohjauksesta saavutetuista hyödyistä.

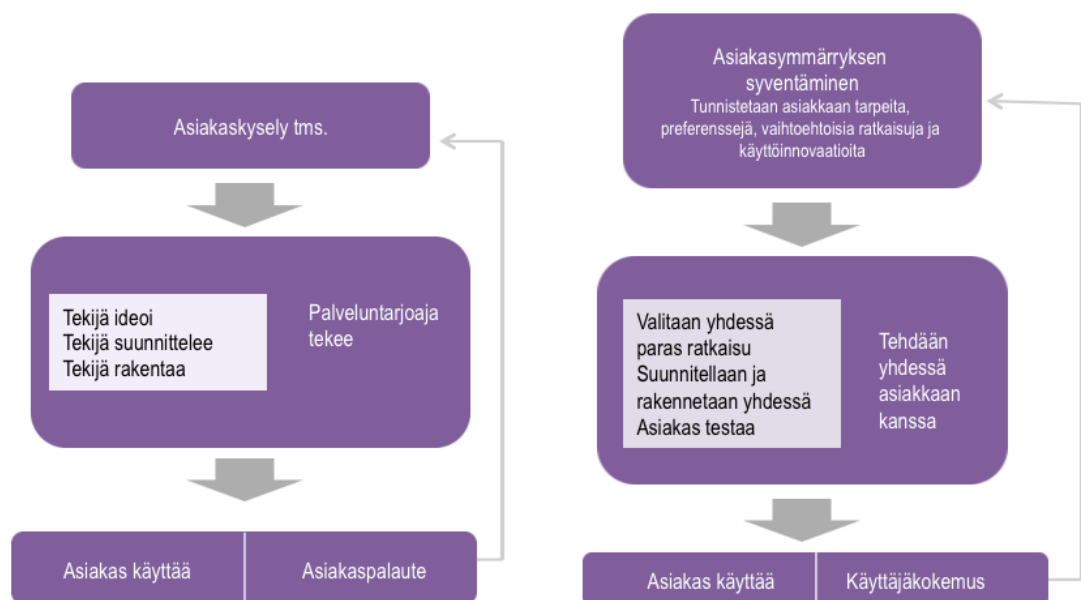
6.2 Palvelumuotoiluprosessi

Palvelumuotoilu auttaa palveluntarjoajaa kehittämään aiemmin tarjottuja palveluita ja se on tapa yhdistää jo olemassa olevia palveluita uudella tavalla. (Tuulaniemi 2011, 24.) Asiakas on palvelun keskiössä, jolloin palvelumuotoilua toteutettaessa puhutaan asiakkaan saamasta palvelukokemuksesta. Palvelukokemuksesta saadaan mahdollisimman hyvä, kun huomioidaan ennakkoon asiakaskokemuksen palveluprosessi, työskentelytavat ja -tilat, vuorovaikutus sekä palvelua häiritsevien tekijöiden poistaminen. (Tuulaniemi 2011, 26.)

Nykyajan palveluihin parhaiten sopiva arvon näkökulma on käyttöarvo, jolloin asiakkaat luovat palvelun arvon palvelua käyttäessään. Palvelun arvoa luovat sekä asiakas että

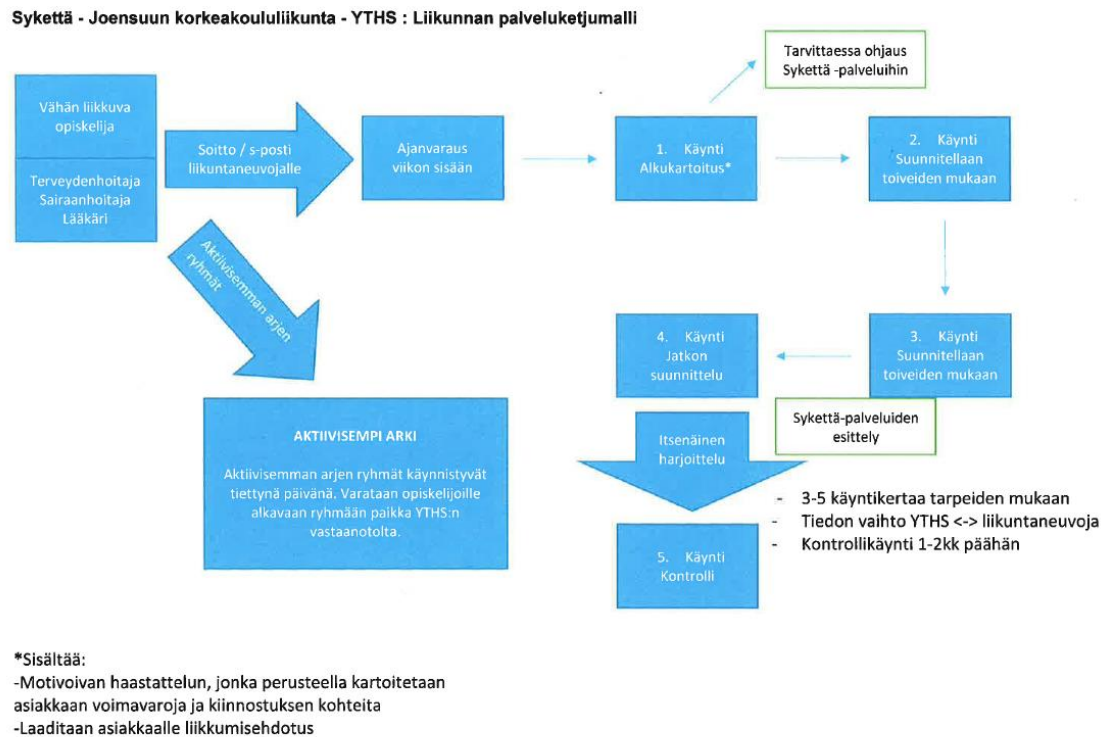
asiakas ja palveluntarjoaja yhdessä. (Tuulaniemi 2011, 40.) Asiakasymmärrys tarkoittaa sitä, että palveluntarjoajan on ymmärrettävä sitä todellisuutta, missä asiakas elää ja toimii. On tärkeää tuntea asiakkaan perimmäiset motiivit, mitä arvoja hän valinnoissaan kannattaa sekä mitä odotuksia ja tarpeita hänellä on. (Tuulaniemi 2011, 71.) Palvelua suunniteltaessa palvelun käyttäjille voidaan antaa aktiivinen rooli jonkun palvelun osan aikaansaamisessa, jolloin he pystyvät suoraan sanomaan, mitä he tarvitsevat ja vaativat palvelulta (Hyysalo 2009, 55).

Palvelumuotoilussa käyttäjälähtöisyys tarkoittaa sitä, että käyttäjä huomioidaan kokonaisvaltaisesti ja hänen ideoistaan inspiroidutaan. Palvelun käyttäjää kuunnellaan ja häntä halutaan ymmärtää. Käyttäjälähtöisyys pyrkii siihen, että palvelu vastaa asiakkaan todellisia tarpeita ja odotuksia. Käyttäjälähtöinen palvelun kehittäminen on osallistavaa kehittämistoimintaa, jossa käyttäjä on aktiivinen toimija tuotteen kehittämisprosessissa. Käyttäjä osallistuu palvelun kehittämiseen esittämällä kehitysideoita, toteuttamalla niitä ja antamalla palautetta. Käyttäjälähtöisyyden synonyymina käytetään käyttäjäkeskeistä kehittämistä, vaikka siinä käyttäjä on passiivinen palvelun käyttäjä eikä niinkään palvelun kehittäjä. Käyttäjälähtöinen ja käyttäjäkeskeinen kehittämismalli eroavat toisistaan, kun tarkastellaan palvelun käyttäjän roolia (Kuva 5.). Käyttäjillä ei tarvitse olla erityisosaamista tai tietämystä, sillä heidän kokemuksensa palvelun käytöstä on sellaisenaan arvokasta. (Koivunen, Vuorela & Haukkamaa 2014, 2–3.)



Kuva 5. Käyttäjäkeskeisen ja käyttäjälähtöisen kehittämismallin eroavaisuudet (Koivunen, Vuorela & Haukkamaa 2014, 3.)

Sykettä -korkeakoululiikunta ja YTHS rakensivat yhdessä vähän liikkuville opiskelijoille liikunnan palveluketjumallin (Kuva 6.), josta ilmenee liikuntaneuvonnan rakenne ja sisältö. Pienryhmäohjaus toimii palveluketjumallia soveltaen. Palveluketjumalli toimi opinnäytetyömme palvelumuotoilun pohjana.



Kuva 6. Liikunnan palveluketjumalli (Sykettä -korkeakoululiikunta & YTHS 2016.)

6.3 Työnohjaus

Työnohjaus on työnkehittämisen työkalu, joka tapahtuu koulutetun työnohjaajan avulla. Työnohjauksen tavoitteena on tutkia, arvioida ja kehittää omaa työtä. Yhdessä työnohjaajan kanssa pohditaan avoimesti ja luottamuksellisesti työhön, työyhteisöön ja omaan työrooliin liittyviä kysymyksiä. Työnohjaaja auttaa tulkitsemaan ja käsittelemään kokemuksia ja tunteita, joita työ tuottaa. Työnohjaus on vakiintunut työmenetelmä, jonka tarkoituksena on edistää työhön liittyvää ammatillista oppimista sekä kehittää koko työorganisaation toimintaa. Työnohjaukselle määritellään työyhteisön toimintaa tukeva tavoite. Työnohjauksen tuloksellisuutta arvioidaan suhteessa asetettuun tavoitteeseen. (Työnohjaus 2017.)

Työnohjauksen aikana järjestetään useita tapaamisia työnohjaajan kanssa. Tapaamisten välillä tapahtuu kokemuksellista oppimista, jota jäsennetään tapaamisissa. Tapaamisten sopiva kesto on 1–1,5 tuntia kerrallaan 2–4 viikon välein. Työnohjausryhmän ihannekoko on 3–6 henkilöä. Tapaamisissa työnohjaajan tehtävänä on katsoa asioita ulkopuolisen silmin ja tehdä huomioita ohjattavien kokemuksista. Hän auttaa omilla kysymyksillään ohjattavia löytämään omia ratkaisuja, jäsentämään työtilanteita ja oppimaan niistä. Työnohjaus sopii ihmisille, jotka haluavat kehittyä ja oppia työssään. Työnohjaukseen osallistuvat työntekijät voivat työskennellä samassa tiimissä, jossa he tekevät joko samoja tai eri työtehtäviä. Työntekijät voivat myös tehdä samoja työtehtäviä, mutta eri tiimeissä. Työnohjaus tuottaa monenlaisia hyötyjä sekä työntekijälle että koko työyhteisölle. Sen avulla yhteiset tavoitteet selkiytyvät, jolloin työskentely on sujuvampaa. Erilaiset tehtävät ja roolit jäsenyivät yksilö-, ryhmä- ja organisaatiotasolla. Työnohjauksen ansiosta muutoskyky ja oppiminen lisääntyvät. Työnohjauksen kautta ohjaukseen osallistuvat voivat oppia toisiltaan. Työnohjaus auttaa myös johtamisen ja yhteistyön kehittämisessä. Työntekijöiden työssä jaksaminen paranee, kun omia kokemuksia pystyy jakamaan muiden kanssa. (Työnohjaus 2017.)

Toimeksiantajamme kysyi meiltä halukkuutta osallistua työnohjaukseen. Kumpikaan meistä ei ollut koskaan aiemmin osallistunut työnohjaukseen, joten näimme ohjaukseen osallistumisen mahdollisuutena kehittää ammattitaitoamme. Työnohjaus osui meille juuri oikeaan aikaan opiskeluja, sillä opiskelujen loppupuolella on hyvä pysähtyä arvioimaan omia liikunnanohjaustaitojamme. Työnohjauksen avulla pääsimme keskustelemaan opinnäytetyömme etenemisestä ulkopuolisen kanssa, mikä mahdollisti opinnäytetyöprosessimme jäsentämisen ja kehitysehdotusten pohtimisen. Työnohjauksesta saatua tukea ammatilliseen kehittämiseemme käsittelemme luvussa 8.3.2.

6.4 Pienryhmäohjauksen suunnittelu

Pienryhmäohjauksen suunnitteluvaiheessa pyysimme ensimmäisen Aktiivisempi Arki -ryhmän ohjaajalta tietoa ryhmän toiminnasta ja käytännön etenemisestä. Ensimmäinen Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjaus kesti kahdeksan viikkoa sisältäen neljä yhteistä tapaamista ja neljän viikon itsenäisen jakson. Tapaamisia pidettiin kerran viikossa ja ne sisälsivät lähinnä yhdessä keskustelua.

Halusimme kokeilla hieman erilaista toimintatapaa pitämällä yhteisiä tapaamisia kaksi kertaa viikossa sisällyttäen niihin aktiivista tekemistä. Näin jokaisella täytyisi UKK-

instituutin määrittämät terveystieteiden suositukset. Ohjattujen tapaamisten sisältöjä pohditiessamme päätimme, että suunnittelemme sisällöt yhdessä ryhmän kanssa, sillä halusimme toiminnan olevan heille mieleistä. Pienryhmäohjauksemme teemoja olivat arjen aktiivisuuden lisääminen ja istumisen vähentäminen. Suunnittelemamme ihanteellinen pienryhmän koko oli kuusi henkilöä ja ohjauksen kohderyhmänä olivat Itä-Suomen yliopiston Joensuu-kampuksen 20–30 -vuotiaat opiskelijat.

6.5 Pienryhmäohjauksen toteutus

Opiskelijat ohjattiin pienryhmäohjaukseen YTHS:n opiskelijaterveydenhuollon kautta. Opiskelijat kävivät terveydenhoitajan tai psykologin vastaanotolla, jossa heille suositeltiin pienryhmäohjaustamme. Teimme etukäteen ryhmäläisille jaettavan infokirjeen pienryhmäohjauksesta, jonka YTHS:n työntekijät lupasivat välittää ryhmäläisille vastaanotokäyntien yhteydessä. Saatuaamme ryhmän kasaan laitoimme jokaiselle ryhmäläiselle henkilökohtaisesti sähköpostiviestin, jossa kerroimme alkavan ryhmän aikataulusta ja toimintatavoista. Pienryhmäohjaus kesti yhteensä yksitoista viikkoa. Pidimme ohjatut ryhmätapaamiset viikoilla 3–7, joista kahdella ensimmäisellä viikolla tapasimme kerran ja kolmella seuraavalla kaksi kertaa. Itsenäisellä jaksolla ryhmäläiset olivat viikoilla 8–12. Tapasimme ryhmän kanssa kerran itsenäisen jakson aikana. Viimeisen tapaamisen pidimme viikolla 13.

6.5.1 Ensimmäinen tapaaminen

Pidimme ensimmäisen tapaamisen perjantaina 20.1.2017 YTHS:n tiloissa. Olimme varanneet tapaamiselle aikaa puolitoista tuntia, mutta paikalle saavuttuamme meille kerrottiin, että saamme viipyä tilassa ainoastaan tunnin. Tästä syystä jouduimme tiivistämään alkuperäisen suunnitelman mukaista sisältöä. Odotimme paikalle saapuvan kuusi henkilöä, mutta yksi jätti tulematta. Odottaessamme viimeistä henkilöä paikalle saapuvaksi, tunnelma oli jännittänyt ja hiljainen. Yritimme rentouttaa tunnelmaa luomalla keskustelua, mutta vastauksien perusteella opiskelijoista huokui varautuneisuus ja jännitys. Opiskelijat olivat toisilleen entuudestaan tuntemattomia.

Odottamamme ryhmäläinen ei saapunut paikalle, joten menimme muun ryhmän kanssa kahvihuoneeseen aloittamaan tapaamisen. Oloimme halunneet tapaamiseen jumppapallot tuolien sijasta, sillä ne olisivat olleet hyvä esimerkki ergonomisemmasta ja aktiivi-

semmasta istumistavasta. Olisimme joutuneet hakemaan jumppapallot eri rakennuksesta, joten päätimme jättää ne kokonaan pois tapaamisesta tiivistyneen aikataulun takia. Jumppapallojen kuljettaminen rakennuksesta toiseen olisi vienyt meiltä arvokasta ryhmäaikaa, sillä saimme tiukan ohjeistuksen poistua YTHS:n tiloista klo 16 mennessä.

Aloitimme tapaamisen toivottamalla ryhmäläiset tervetulleeksi ja esittelemällä itsemme sekä opinnäytetyömme aiheen, tarkoituksen ja tavoitteen. Kävimme läpi aikataulun ja muut käytännön asiat, kuten ryhmän pelisäännöt. Muistutimme ryhmään osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja sovimme poissaolojen tai mahdollisen keskeyttämisen ilmoittamisesta.

Esitellyämme itsemme siirryimme ensimmäiseen harjoitukseen, jonka tavoitteena oli tutustuminen toisiin ryhmäläisiin. Harjoituksen apuopettajina toimivat erilaiset postikortit, jotka levitimme pöydälle. Jokainen sai kertoa itsestään yhden tai useamman postikortin avulla esittämiemme apukysymysten johdolla. Ensimmäisellä kierroksella jokainen sai kertoa itsestään haluamiaan asioita. Pyysimme heitä myös kertomaan minkä alan ja vuosikurssin opiskelijoita he ovat. Toinen meistä ohjaajista aloitti esittelykierroksen, jotta opiskelijoilla olisi matalampi kynnyks kerton itsestään. Ryhmäläiset kertoivat mielellään omista kotikaupungeistaan ja mielenkiinnon kohteistaan. Esittelykierroksen aikana he rentoutuivat ja kertoivat itsestään luontevasti huumorilla maustettuna.

Toisella kierroksella pyysimme ryhmäläisiä valitsemaan yhden tai useamman kortin, joiden avulla he kuvailisivat omaa suhtautumistaan aktiivisuuteen ja liikkumiseen. Moni kertoi pitävänsä luonnossa liikkumisesta rauhallisuuden ja kauniiden maisemien takia, eikä niinkään itse liikunnan takia. Lähes jokaisella liikkumisen ja aktiivisuuden puute johtui uudelle opiskelupaikkakunnalle muuttamisesta, vaikka heillä oli ollut aikaisemmin itselle tärkeitä aktiivisia harrastuksia. Osa koki liikunta-aktiviteettien laajan kirjon hankaloittavan itselleen mieluisan aktiviteetin löytymistä. Muita esille nousseita aktiivisuuden vähenemisen syitä olivat mm. fyysiset vammat, liikunnallinen kömpelyys ja onnistumisen kokemusten puute, kylmä talvi, mielialan vaihtelut sekä oikeanlaisten varusteiden puute. Harjoituksen aikana yllätyimme positiivisesti ryhmäläisten avoimuudesta ja rehellisyydestä. Tutustuessamme ryhmään saimme varmistuksen siitä, että YTHS onnistui koostamaan opinnäytetyötämme varten toivomamme kohderyhmän.

Viimeisenä pyysimme ryhmäläisiä kertomaan halutessaan, kuinka he päätyivät Aktiivisempi Arki -ryhmään, ja minkälaisia odotuksia heillä on ryhmän toiminnasta. Meitä kiinnosti myös tietää, minkälainen kohtaaminen heillä oli YTHS:n työntekijöiden kanssa, jotka suosittelivat pienryhmäohjaukseen osallistumista. Kaksi ryhmäläisistä tuli ryh-

määmmme psykologin suosittamana ja kolme terveydenhoitajan vastaanoton kautta. Kaikki ryhmäläiset eivät olleet saaneet YTHS:lle jakamaamme infokirjettä, joten he eivät tienneet tarkemmin, mistä pienryhmäohjauksessa on kyse. Psykologin ja terveydenhoitajan kanssa käydyt keskustelut olivat kuitenkin olleet kannustavia, eikä kukaan kokenut painostamista ryhmään liittymisen suhteen. Pienryhmäohjaukseen osallistumisen syitä olivat mm. painonpudotus ja -seuranta, mahdollisuus monipuoliseen lajikokeiluun, stressin lieventäminen aktiivisuuden avulla, fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin parantaminen sekä liikkumisen ilon uudelleen löytäminen.

Lyhyen aikataulun puitteissa pyysimme ryhmäläisiä täyttämään seuraavaksi liikuntaaktiivisuuskyselyn (Liite 1.). Kävimme kyselyn yhdessä läpi ennen sen täyttämistä. Kyselyn täyttämisen jälkeen jaoin ryhmäläisille maksuttomat sykettä -liikuntatarrat, jotka oikeuttivat käymään ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla sekä palloiluvuoroilla. Tunnin lopuksi sovimme yhdessä ryhmäläisten kanssa seuraavan viikon tapaamisen ajankohdan ja sisällön.

6.5.2 Toinen tapaaminen

Pidimme toisen tapaamisen tiistaina 24.1.2017 klo 16 kävelykokouksen merkeissä. Ulkona oli kirpeä pakkassää. Puuttuva ryhmäläinen ei tälläkään kerralla saapunut paikalle. Kylmästä säästä huolimatta kaikki muut osoittivat aktiivisuuttaan saapumalla paikalle. Kävelykokouksen tavoitteena oli pohtia, mitä tarkoittaa aktiivisempi arki ja mitä se merkitsee itselle. Kävelyn aikana annoimme ryhmäläisten pohtia omaa arkeaan ja kuinka he voisivat tehdä siitä aktiivisempaa pienien muutoksien avulla. Pohtimisen tueksi esitimme ryhmäläisille aika ajoin aktivoivia apukysymyksiä. Tiedustelimme muun muassa heidän tapaansa liikkua paikasta toiseen. Pyysimme heitä myös miettimään ja kertomaan meille, minkälaisia hyviä arjen aktiivisuuden valintoja he olivat tehneet sitten viime tapaamisen. Halusimme myös tietää, mitä he olisivat voineet tehdä toisin arjen aktivoimiseksi. Suurin esille noussut asia oli istumisen määrän suuruus, jonka pääaiheuttajana oli yliopistossa opiskelu.

Pohdimme yhdessä opiskelun ja istumisen tauottamista esimerkiksi luennon aikana seisomaan nousemalla. Kaikki kokivat korkeaa kynnystä nousta ylös penkistä luentojen aikana, sillä seisomaan nousijoita on tapana oudoksua yliopistokulttuurissa. Tästä syystä johdimme keskustelun kotona opiskeluun, sillä kotona opiskelua on helpompi tauottaa kokematta muiden arvostelua. Annoimme ryhmäläisille kotitehtäväksi seurata ja havain-

noida oman istumisen määrää sekä pyrkiä tauottamaan pitkäaikaista istumista. Pyy-simme heitä myös tekemään pieniä ja parempia valintoja arjen aktivoimisen edistä-miseksi.

Kävelyreitin puolivälissä pidimme lämmittelypiirin, jossa jokainen sai näyttää haluaman-sa liikkeen verenkierron vilkastuttamiseksi. Muut ryhmäläiset toistivat perässä jokaisen näyttämän liikkeen. Kaikki osasivat näyttää jonkin liikkeen sen enempää miettimättä. Tunnin käveltyämme menimme yliopiston kahvilaan lämmittelemään ja päättämään ta-paamisen. Jaoimme jokaiselle monisteen (Liite 2.), jonka avulla he saivat pohtia erilaisia liikkumismuotoja ja mielenkiintoaan niitä kohtaan. Ryhmäläiset saivat rastittaa eri liikku-mismuotojen kohtaan, mitä niistä he tekevät nykyisin, mitä he ovat joskus tehneet ja mi-tä he haluaisivat tai voisivat kokeilla. Lisäksi pyysimme heitä kirjoittamaan jokaisen liik-kumismuodon kohdalle omia ajatuksiaan kyseisestä muodosta. He saivat kirjoittaa mo-nisteeseen myös muita lajeja, joita ei ollut valmiiksi mainittu. Näiden kahden tapaamisen perusteella olemme havainneet, että ryhmäläiset mieluummin kirjoittavat omia mielipitei-tään ja ajatuksiaan paperille, kuin sanovat niitä ääneen koko ryhmän kuullen.

6.5.3 Kolmas tapaaminen

Pidimme kolmannen tapaamisen Joensuun Areenan tatamilla 1.2.2017. Yksi ryhmäläi-sistä ei päässyt tapaamiseen, mutta neljä muuta saapuivat paikalle. Aloitimme tapaami-sen kyselymällä, minkälaisia muutoksia he olivat tehneet arjen aktiivisuuden suhteen viime tapaamisen jälkeen. Kaikki olivat selvästi tehneet ajatustyötä oman aktiivisuutensa lisäämiseksi ja ryhtyneet muuttamaan totuttuja inaktiivisia tapojaan. He olivat muun mu-assa lukeneet tentteihin ja tehneet koulutehtäviä välillä seisten, käyttäneet silloin tällöin portaita hissien sijaan ja osa heistä oli käynyt jo Sykkeen ohjatuilla tunneilla. Meitä ohjaa-ja motivoi se, että itsenäistä muutosta oli jo tapahtunut.

Jatkoimme tapaamista UKK-instituutin laatimalla liikennevaloharjoituksella. Harjoituksen tavoitteena oli pohtia edelleen itselle mielekkäitä liikuntamuotoja kuvien avulla. Jaotte-limme samantyylliset liikuntamuodot valmiiksi kuvaryppäiksi ja asetelimme ne eri puolille tatamia. Kuvaryppäiden teemoina olivat talviliikunta, tanssillinen liikunta, kehonhuolto, vesiliikunta, ryhmäliikunta (raskas ja kevyt), luontoliikunta, seikkailuliikunta, kamppailula-jit ja palloilu. Annoimme jokaiselle ryhmäläisille punaisen, keltaisen ja vihreän lapun, joi-den avulla he merkitsivät liikuntamuotoja omien mielipiteidensä mukaan. Punainen lap-

pu tarkoitti ajatusta: ”tuota en ainakaan tekisi”, keltainen lappu tarkoitti ajatusta: ”tätä voisin ajatella tekeväni” ja vihreä lappu tarkoitti ajatusta: ”tätä tekisin mielelläni”.

Ohjeistuksena oli liimata jokainen lappu eri kuvaryppäiden kohdalle. Ryhmäläiset saivat tutustua kaikessa rauhassa itsenäisesti kuviin ilman keskustelua muiden kanssa. Kun kaikki olivat liimanneet lappunsa, annoimme heille uudet laput. Ohjeistimme liimaamaan uudet laput eri kuvaryppäiden kohdalle, kuin edellisellä kierroksella. Toisen kierroksen päätyttyä kävimme yhdessä keskustellen läpi jokaisen kuvaryppään. Keskustelun tueksi annoimme jokaiselle viime kerralla täytetyt liikuntamuotolomakkeet. Näin saimme luotua keskustelulle pohjan, jonka avulla jokainen pystyi kertomaan mielipiteistään. Keskustelu eteni sujuvasti ja kaikilla oli jotain sanottavaa jokaisesta liikuntamuodosta.

Talviliikunta, tanssillinen liikunta ja kamppailulajit eivät herättäneet kiinnostusta ryhmässä, sillä ne keräsivät ympärilleen ainoastaan punaisia lappuja. Ryhmäläisten mukaan talviliikunnasta epämiellyttävää tekee sääolosuhteet ja puutteellinen varustus. Tanssillisen liikunnan he kokivat vaikeaksi rytmisen haastavuuden takia. Kamppailulajien kokeilemiseen ja harrastamiseen he kokivat suurta kynnystä muun muassa niiden teknillisen haastavuuden takia. Vihreiden ja keltaisten lappujen perusteella suosituimpia liikuntamuotoja olivat palloilu, luontoliikunta ja vesiliikunta. Miellyttäviä näistä liikuntamuodoista tekivät aiempi kokemus ja harrastaminen sekä matala kynnys kokeilemiseen ja harrastamiseen.

Yhteisen liikuntamuotokeskustelun päätteeksi suunnittelimme yhdessä tulevien tapaamisten sisällöt. Yhteistuumin päätimme seuraavilla tapaamisilla lähteä kokeilemaan sisäpyöräilyä ja sulkapalloa. Sovimme myös kaksi tapaamista kuntosalille, sillä monella oli kiinnostusta kuntosaliharjoittelua kohtaan. Ryhmäläiset kertoivat meille kokevansa suurta kynnystä mennä yksin kuntosalille, sillä he eivät kokeneet omaavansa tarpeeksi tietoa ja taitoa laitteiden tavoitteellisesta käytöstä ja liikkeiden tekniikoista.

Keskustelutuokion jälkeen aloitimme tapaamisen liikunnallisen osuuden, jonka tavoitteena oli kevyt hengästyminen yhdessä liikkuen sekä hauskanpito. Muodostimme piirin, jossa pidimme alkulämmittelyn. Alkulämmittely sisälsi kävelyä piirin kehällä etu- ja takaperin sekä polvia nostellen. Seuraavat liikkeet teimme liikkuen piirin keskelle ja takaisin piirin kehälle. Näitä liikkeitä olivat muun muassa askelkyykyt, kyykkyhyppyt, vastakkaisen jalan kosketukset edessä ja takana sekä yhdistelmähyppyt hiihto- ja haaraperushypystä. Lämmittelyn jälkeen ohjasimme ryhmäläisille kuntopiirin. Kävimme liikkeet yhdessä läpi, jonka jälkeen jokainen valitsi itselleen aloituspaikan. Osallistuimme myös itse kuntopiiri-harjoitteluun suoritustekniikoita silmällä pitäen. Lähes jokaiselle liikkeelle oli kevyempi

suoritustapa, joista jokainen sai valita oman kuntonsa mukaisen liikkeen. Kuntopiirissä oli yhteensä kymmenen liikettä, joista jokaista tehtiin 45 sekuntia. Teimme kuntopiiriä kaksi kierrosta. Liikkeet olivat kyykky, punnerrus (maassa tai seinää vasten), vatsarutistus selinmakuulla, polvennosto (kävellen tai juosten), selän ojennus päinmakuulla (jalkojen nostolla tai ilman), haaraperushyppy (hyppien tai askeltaen), hiihtohyppy (hiihtäen tai askeltaen), pystysoutu kahvakuulalla, kylkitaivutus kahvakuulalla sekä päkiöille nousu (tuen kanssa tai ilman). Laitoimme taustalle soimaan tunnelmaa nostattavaa musiikkia.

Kaikki jaksotivat tehdä liikkeitä yhtäjaksoisesti 45 sekunnin ajan. Ensimmäisen kierroksen jälkeen halusimme motivoida ryhmäläisiä pudottamalla kuntopiiristä kaksi heidän mielestään epämiellyttävintä liikettä pois. Poistettaviksi liikkeiksi valikoituivat hiihtohyppy ja punnerrus. Näin ollen toisella kierroksella oli kahdeksan liikettä. Epämiellyttävien liikkeiden poistaminen antoi ryhmäläisille lisäenergiaa tehdä liikkeet täydellä teholla loppuun asti. Yllätyimme positiivisesti heidän kuntotasostaan ja jaksamisestaan. Saimme tämän ohjauksen perusteella varmuutta siihen, että ryhmän kanssa voi tehdä myös voimaharjoittelua kuntosalilla.

6.5.4 Neljäs tapaaminen

Neljännän tapaamisen pidimme Joensuun Areenan tatamilla perjantaina 3.2.2017. Paikalle pääsi vain kolme ryhmäläistä. Tavoitteenamme oli pohtia yhdessä ryhmäläisten viikoittaisen aktiivisuuden ja liikunnan määrää liikuntajana -harjoituksen avulla. Ryhmäläiset piirsivät paperille viikkoajan, johon he merkitsivät päiväkohtaisesti kaiken aktiivisuutensa mahdollisimman tarkasti. Kun janat olivat valmiit, pyysimme heitä laskemaan koko viikon liikkumismäärän tunteina. Pyysimme heitä erittelemään myös lihaskunto- ja liikehallintaharjoitteluun käytetyn ajan. Jokainen sai kertoa ääneen koko ryhmälle, kuinka paljon ja millaista liikuntaa heille kertyi viikossa. Keskimäärin ryhmäläisille kertyi aktiivisuutta 4–8 tuntia viikossa. Suurin osa liikkumiseen käytetystä ajasta kertyi koulumatkoista, mutta rasittavaa liikuntaa sekä lihaskuntoharjoittelua oli tästä määrästä melko vähän.

Jaoimme ryhmäläisille UKK-instituutin laatiman Liikuntapiirakan viikoittaisesta terveysliikunnan suosituksesta ja kävimme sen yhdessä läpi. Liikuntapiirakan suositukseen pelausten korostimme, että vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin liikkumattomuus. Jokainen ryhmäläinen liikkui terveytensä kannalta riittävästi, mutta terveyshyödyt lisääntyisivät, mikäli liikunnan teho olisi rasittavampaa. Ryhmäläiset olivat itsekin sitä

mieltä, että heidän tulisi parantaa lihasvoimaa ja kestävyyttä. Vaikka aktiivisuuden määrä olisi jo valmiiksi suuri, niin yksipuolisella liikunnalla ei saada tarpeeksi terveyshyötyjä. Terveysliikunnan suosituksen tueksi jaoimme UKK-instituutin esimerkin terveysliikunnan vaikutusajasta, jossa havainnollistetaan liikunnan rasisusteen ja monipuolisuuden merkitystä pitkällä aikavälillä.

Tapaamisen liikunnallisen osion teemana oli kehonhuolto. Ohjasimme heille HighRoller -tunnin, jonka tavoitteena oli antaa eväitä omatoimiseen kehonhuoltoon. Kerroimme ryhmäläisille rullauksen hyödyistä ja kävimme läpi rullaukseen liittyviä peruseräiteitä. Kenelläkään ei ollut aiempaa kokemusta putkirullauksesta kehonhuoltomenetelmänä. Rullasimme kaikki isot lihasryhmät läpi opetellen samalla rullauksen perustekniikoita. Keskustelimme rullauksen lomassa myös unen ja levon merkityksestä. Puheenaiheita olivat unirytmä, unen laatu sekä unen määrä. Suurin uneen liittyvä ongelma oli ajoittaiset nukahtamisvaikeudet, jotka johtuivat pääosin opiskelun aiheuttamasta stressistä. Ryhmäläiset kokivat putkirullauksen miellyttävänä kehonhuoltomuotona ja uskomme, että rullaus avasi heidän ajatusmaailmaansa kehonhuollon monipuolisuudesta ja tärkeydestä.

6.5.5 Viides tapaaminen

Pidimme viidennen tapaamisen keskiviikkona 8.2.2017 Tikkarinteen kuntosalilla. Aikaisemmin edellisenä päivänä saimme viestin naiselta, jolle terveydenhoitaja oli suosittelut Aktiivisempi Arki -ryhmää YTHS:n vastaanotolla. Hän kysyi viestissään mahdollisuutta päästä ryhmään mukaan vielä tässä vaiheessa. Häntä ei haitannut, vaikka olimme jo pitäneet puolet tapaamisista. Toivotimme hänet tervetulleeksi ryhmään ja lähetimme hänelle liikunta-aktiivisuuskyselyn sähköpostitse.

Uuden tulokkaan lisäksi kuntosalille pääsi tulemaan kolme ryhmäläistä. Aloitimme tapaamisen keskustelemalla stressistä Tikkarinteen aulassa. Jaoimme jokaiselle tyhjän paperin, johon he saivat piirtää ajatuskartan stressin aiheuttajista. Ajatuskartan keskiössä tuli olla ”minä”, jonka ympärille kirjoitettiin stressitekijöitä ja niihin liittyviä huomioita. Jokainen sai halutessaan kertoa kartan avulla, mitkä asiat heille aiheuttavat stressiä. Ylivoimaisesti suurin stressitekijä oli koulu. Tentit ja niistä läpi pääseminen, lopputyö ja valmistuminen aiheuttivat eniten huolta. Myös tulevaisuus stressasi ryhmäläisiä, sillä työpaikan tai jatko-opiskelupaikan löytäminen ei ole itsestäänselvyys. Rahatilanne oli

yksi stressin aiheuttaja, sillä opiskelijoiden saamat tuet ovat pieniä eikä kesätöiden saamisestakaan ollut varmuutta. Yhdellä ryhmäläisellä stressiä aiheutti painonpudotus.

Tavoitteenamme oli selvittää, onko Aktiivisempi arki -ryhmään osallistumisella vaikutusta stressinhallintaan. Positiivista oli se, että aktiivisuus ja liikkuminen eivät tuottaneet kenellekään stressiä. Keskustelimme liikunnan merkityksestä stressin lievittäjänä ja kaikki kokivat, että liikuntaa harrastamalla huolet ja murheet unohtuvat hetkeksi. Ryhmäläisten mielestä liikkuminen selkiyttää ajatuksia ja tuottaa mielihyvää.

Keskusteltuamme stressistä, siirryimme kuntosalille tutustumaan kuntosalilaitteisiin. Tikkarinteen kuntosali on yksi monista kuntosaleista, johon pääsee harjoittelemaan ilmaiseksi Sykettä -tarralla. Kuntosali on pääosin fysioterapeuttiopiskelijoiden käytössä, joten käytävissä olevat laitteet olivat turvallisia ja helppokäyttöisiä. Aloitimme tutustumalla lämmittelylaitteisiin. Tikkarinteen kuntosalilla lämmittelylaitteita on yhteensä neljä: soutulaite, kaksi erilaista kuntopyörää ja crosstrainer. Ryhmäläiset saivat tutustua jokaiseen lämmittelylaitteeseen vuorollaan. Yhdellä laitteella lämmiteltiin kaksi minuuttia, jonka jälkeen vaihdettiin laitetta. Lämmittelyn jälkeen kävimme läpi viisi eri kuntosalilaitetta, joista osa oli HUR:n paineilmalaitteita. Selitetyämme ja näytettyämme tekniikat ja liikeradat, jokainen valitsi itselleen aloituslaitteen. Ohjeistimme heitä tekemään 15 toistoa kaksi kertaa tauon kanssa. Liikkeitä olivat vatsarutistus laitteessa, selän ojennus laitteessa, lähentäjät, loitontajat, polven ojennus, polven koukistus, ylätalja sekä jalkaprässi. Ryhmäläiset kokeilivat kaikkia laitteita omaan tahtiin ja samalla neuvoimme liikkeiden tekemisessä sekä korjasimme suoritustekniikoita. Ryhmäläiset antoivat hyvää palautetta kuntosaliin tutustumisesta. Heidän mielestään kuntosalille oli helpompi tulla ohjatusti, jolloin he oppivat käyttämään laitteita oikein.

6.5.6 Kuudes tapaaminen

Pidimme kuudennen tapaamisen perjantaina 10.2.2017 Länsikadun koululla. Vain yksi ryhmäläinen estyi tulemast. Kävelimme yhdessä yliopistolta Länsikadun koululle pelaamaan sulkapalloa. Matkalla keskustelimme kuulumisista ja arjen aktiivisuuden muutoksista. Ennen pelaamisen aloittamista sovimme jokaisen kanssa henkilökohtaisen tapaamisen ajankohdan ja annoimme ohjeet ruokapäiväkirjan pitoon. Ruokapäiväkirjan pito oli vapaaehtoista, mutta kannustimme heitä pitämään sitä, sillä terveellinen ja säännöllinen ruokavalio auttaa jaksamaan arjessa.

Sulka-pallopelton tavoitteena oli hauskanpito ja liikunnan ilosta nauttiminen. Viritimme sulka-pallopelton yhdessä ryhmäläisten kanssa ja kävimme läpi sulka-pallopelton rajat. Aloitimme opettamalla syötön tekniikan ja näyttämällä muutamia lyöntitekniikoita. Ryhmäläiset saivat kokeilla vapaasti syöttämistä ja erilaisia lyöntitekniikoita yhdessä parin kanssa. Tämän jälkeen siirryimme leikkimieliseen pelaamiseen. Pelaaminen tapahtui kuitenkin oikeiden sulka-pallon sääntöjen mukaan. Sulka-pallon pelaaminen oli kaikkien ryhmäläisten mielestä mielekäästä liikuntaa, jonka aikana aktiivisuutta tapahtui lähes huomaamatta.

6.5.7 Seitsemäs tapaaminen

Seitsemännen tapaamisen tavoitteena oli tutustua Sykkeen liikuntatarjontaan ja ohjattuun liikuntaan. Menimme yhdessä ryhmän kanssa Sykkeen spinningtunnille keskiviikkona 15.2.2017. Valitsimme tutustumistunniksi spinningin, sillä se sopii sekä miehille että naisille. Spinningtunnilla asiakas voi säätää omalle kuntotasolleen sopivan vastuksen helposti ja vaivattomasti. Vain kolme ryhmäläistä pääsi kokeilemaan kanssamme spinningiä, joten kannustimme muita kokeilemaan monipuolisesti Sykkeen tarjoamia tunteja omalla ajallaan.

Spinningtunti pidettiin ahtaassa tilassa, jossa ei ollut kunnollista ilmastointia. Pyörät oli sijoitettu niin lähelle toisiaan, ettei käsillä tehtäviä liikkeitä mahtunut kunnolla tekemään. Ohjaaja tiesi ennakkoon, että olemme ensikertalaisina tulossa tunnille. Hän opasti tunnin alussa nopeasti pyörän oikeat säädöt, mutta ei tunnin aikana juurikaan huomionnut ensikertalaisia. Spinningtunti oli mielestämme todella raskas, myös meille ohjaajille, ja poljimme useasti tunnin aikana seisaaltaan. Ohjaajan ohjaustyylillä oli kommentava, mikä loi painostavan ilmapiirin liikkeiden suorittamiseen. Mielestämme ohjaajan olisi pitänyt antaa kevyempiä vaihtoehtoja polkemiseen ja muistuttaa oman kunnan mukaan tekemisestä.

Kyseinen spinningtunti ei ollut paras vaihtoehto matalan kynnyksen liikkumiseen. Ollimme valinneet kevyemmän vaihtoehdon, jos spinningtunnin kuvauksesta olisi käynyt ilmi sen vaatavuustaso. Yksi ryhmäläisistämme oli miettinyt spinningin aloittamista, mutta tämän tunnin jälkeen hän tuli toisiin ajatuksiin. Kannustimme häntä kokeilemaan toista Sykkeen tarjoamaa spinningtuntia, sillä uskoimme sen olevan vaatimustasoltaan hänelle sopivampi.

6.5.8 Kahdeksas tapaaminen

Viimeisen liikunnallisen tapaamisen aiheena oli ravitseminen ja kuntosaliharjoittelu. Tapasimme YTHS:n neuvotteluhuoneessa perjantaina 17.2.2017. Olimme koonneet ryhmäläisille lyhyen ja ytimekkään ravitsemusoppaan terveellisen ruokavalion ja hyvinvoinnin tueksi. Kokosimme oppaaseen muun muassa tietoa ravintoaineista, ruoka-ainevalinnoista sekä ateriarytmistä. Kävimme oppaan läpi ryhmän kanssa keskustellen, jonka jälkeen siirryimme Auroran kuntosalille harjoittelemaan. Myös Auroran kuntosalilla pääsee käymään Sykettä -liikuntatarralla.

Tämän kuntosalikerran tavoitteeksi asetimme välineisiin tutustumisen, sillä edellisellä kuntosalikerralla keskityimme pääasiassa laitteilla harjoitteluun. Olimme valinneet välineiksi kahvakuulan, käsipainot ja kuminauhan. Teimme liikkeitä myös taljalaitteissa. Lämmittelimme ohjaajan johdolla keppejä apuna käyttäen, jonka jälkeen kävimme suoritettavat liikkeet ja suoritustekniikat läpi yksitellen. Suoritimme liikkeet kiertoharjoitteluna. Liikkeet olivat kickback käsipainolla, t-nosto käsipainoilla, etuheilautus kahvakuulalla, penkkipunnerrus käsipainoilla, hauiskääntö taljassa, kuminauhakävely kyykyssä sekä alataljaveto.

Ohjeistimme ryhmäläisiä tekemään yhtä liikettä 15 toistoa kaksi kertaa ja pitämään sarjojen välissä noin 30 sekunnin tauon. Ryhmäläisten suorittaessa liikkeitä, kiersimme neuvomassa ja korjaamassa suoritustekniikoita. Kuntosaliharjoittelun loppuksi toivotimme kaikille aktiivista ja antoisaa itsenäisen jakson aikaa. Yksi ryhmäläinen innostui jäämään kuntosalille ohjauksemme jälkeen.

6.5.9 Itsenäinen jakso

Tapasimme jokaisen ryhmäläisen henkilökohtaisesti ennen itsenäiselle jaksolle siirtymistä. Henkilökohtaisten tapaamisten tavoitteena oli kartoittaa jokaisen ryhmäläisen omia tavoitteita sekä mielekkäitä liikkumismuotoja itsenäiselle jaksolle. Aloitimme tapaamisen kysymällä kuulumisia ja omia tuntemuksia pienryhmätoiminnasta ja ohjauksesta. Olimme laatineet tapaamisia varten lomakkeen (Liite 3.), jonka avulla ryhmäläiset saivat pohtia omia henkilökohtaisia tavoitteitaan arjen aktivoimiseksi. He saivat asettaa itselleen neljä tavoitetta, joiden joukosta tuli valita yksi tärkein tavoite. Tärkeimmän tavoitteen saavuttamista he saivat pohtia apukysymyksien avulla. Kävimme lomakkeen yhdessä läpi jokaisen ryhmäläisen kanssa ja keskustelimme tavoitteiden saavuttamisesta.

Laadimme jokaiselle ryhmäläiselle oman liikkumissuunnitelman itsenäiselle jaksolle. Keskustelimme mahdollisista liikkumismuodoista ja kokosimme niiden avulla esimerkki- viikko-ohjelman. Ohjelma oli suuntaa antava, ja sitä sai muokata omien menojensa mukaisesti. Sitä ei tarvinnut noudattaa missään nimessä orjallisesti, vaan se toimi muistutuksena eri liikkumisvaihtoehdoista. Tärkeintä oli muodostaa yhdessä ohjaajan kanssa itselle mieluisa kokonaisuus, joka antoi mahdollisuuden valinnanvapauteen. Saimme koottua kaikille ryhmäläisille heitä miellyttävät ja heidän tarpeitaan palvelevat viikko-ohjelmat, joissa toteutui kansallisten suositusten mukainen viikoittainen liikuntamäärä. Teimme lähes kaikille ryhmäläisille henkilökohtaisia ohjelmia, kuten kuntosali-, kotikuntoilu- ja venyttelyohjelmia, jotka kävimme läpi jokaisen kanssa henkilökohtaisesti erikseen sovitulla tapaamisella.

Annoimme jokaiselle ryhmäläiselle harjoittelun seuraamiseksi itse laatimamme liikkumispäiväkirjan (Liite 4.) sekä Polarin aktiivisuusrannekkeen. Neuvoimme molempien seurantamenetelmien käytön tarkasti. Päiväkirjaa tuli täyttää päivittäin ja siihen tuli merkitä liikuntamuoto, sen kesto ja rasittavuus sekä yleiset tuntemukset liikuntakerrasta. Ohjeistimme heitä käyttämään myös aktiivisuusranneketta päivittäin. Aktiivisuusranneke mittaa päivittäistä askelmäärää, aktiivisuuden tasoa sekä passiivisuutta. Askelmäärän seuraamiseksi annoimme ryhmäläisille UKK-instituutin laatimat kävelyn portaat, jotka kertovat askeleiden suositellun päivittäismäärän. Pystyimme seuraamaan ryhmäläisten aktiivisuutta sähköisesti aktiivisuusrannekkeen antamien tietojen avulla. Valitsimme kyseiset seurantamenetelmät, jotta saamme ryhmäläisten aktiivisuudesta sekä digitaalista että manuaalista tietoa.

Itsenäisen jakson kesto oli viisi viikkoa, jonka aikana tapasimme ryhmän kanssa kerran. Ryhmäläisillä oli kuitenkin koko ajan mahdollisuus ottaa meihin yhteyttä sähköisesti ja kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä. Halusimme järjestää itsenäisen jakson puolivälissä rennon tapaamisen, jonka tarkoituksena oli kysellä ryhmäläisten kuulumisia sekä kartoittaa itsenäisen liikkumisen sujumista. Veimme heidät yhdessä keilaamaan ja syömään. Keilaamisen valitsimme siksi, että se on aktiivista matalan kynnyksen tekemistä, jossa kaikilla on mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia. Puhuimme tapaamisen aikana paljon muistakin asioista, kuin aktiivisuudesta ja liikunnasta. Tunnelma oli todella rento ja avoimempi kuin aikaisemmissa tapaamisissa. Kaikki ryhmäläiset olivat äänessä, ja keskustelu oli spontaania. Tällä tapaamisella tapahtui ensimmäistä kertaa selkeää ryhmäytymistä, sillä ryhmäläiset keskustelivat enemmän keskenään ja nauttivat toistensa seurasta.

6.5.10 Viimeinen tapaaminen

Pienryhmäohjauksen viimeinen tapaaminen järjestettiin maanantaina 27.3.2017 ISYY:n kokoushuoneessa. Jokainen ryhmäläinen sai kertoa vapaamuotoisesti omia mietteitään pienryhmäohjauksesta ja sen avulla saavutetuista mahdollisista tavoitteista ja hyödyistä. Kaikki olivat kertomansa mukaan hyötynet jollain tavalla pienryhmäohjauksesta, eikä kukaan kokenut osallistuneensa pienryhmäohjaukseen turhaan. Kävimme myös yhdessä läpi Polar -aktiivisuusrannekkeen käyttöä ja sen tuloksia. Kaikki kokivat rannekkeen käytön miellyttäväksi kokemukseksi. Tämän jälkeen jokainen ryhmäläinen täytti anonyymisti sähköisen palautekyselyn (Liite 5.), jonka olimme itse laatineet.

7 PIENRYHMÄOHJAUKSESTA SAAVUTETUT HYÖDYT

Toimeksiantajamme tavoitteena oli yhdessä YTHS:n kanssa selvittää pienryhmäohjauksesta saatuja hyötyjä. Pienryhmäohjauksen avulla haluttiin selvittää muun muassa ryhmän sosiaalisten tekijöiden ja vertaistuen merkitystä aktiivisemmän arjen saavuttamiseksi. Seuraavassa esittelemme pienryhmäohjauksen avulla saavutettuja hyötyjä. Käymme läpi saavutetut hyödyt ryhmäläisten näkökulmasta, mutta opinnäytetyöllämme osoitamme pienryhmäohjauksen hyödyt myös toimeksiantajallemme.

7.1 Ryhmäläisten arjen aktiivisuuden lisääntyminen pienryhmätoiminnan aikana

Ensimmäisenä kehittämistehtävänäimme oli selvittää, lisääntyikö yliopisto-opiskelijoiden arjen aktiivisuus pienryhmätoiminnan aikana. Ryhmäläisten liikunnan määrän ja rasittavuustason pienryhmätoiminnan aloitusvaiheessa selvitimme liikunta-aktiivisuuskyselyn avulla. Viikoittaisen liikunnan määrä ja sen rasittavuustaso perustuivat ryhmäläisten omaan arvioon. Ryhmäläisten liikunnan määrän ja rasittavuustason itsenäisen jakson aikana selvitimme Polar -aktiivisuusrannekkeen ja liikkumispäiväkirjan avulla. Liikkumispäiväkirja tehtiin käsin kirjoittaen valmiiksi laaditulle pohjalle, joten liikunnan määrän ja sen rasittavuuden taso perustui ryhmäläisten omaan kokemukseen ja arvioon. Vertasimme aktiivisuusrannekkeen tuloksia ja liikkumispäiväkirjaa liikunta-aktiivisuuskyselyyn.

Polar -aktiivisuusranneke mittaa päivittäistä aktiivisuuden määrää itse asetetun aktiivisuustavoitteen sekä sukupuolen ja iän perusteella. Aktiivisuustavoitteen saavuttaminen ilmoitetaan prosentteina. Käyttäjä voi asettaa itselleen sopivan aktiivisuustason kolmesta eri vaihtoehdosta. Jos henkilön päivään kuuluu paljon istumista ja vain vähän liikuntaa, tulisi valita taso 1. Mikäli henkilö viettää suurimman osan päivästäan seisoen, esimerkiksi työn luonteen takia, on taso 2 hänelle sopiva. Taso 3 kannattaa valita silloin, kun henkilön työ on fyysisesti vaativaa tai hän harrastaa paljon liikuntaa. Päivittäisen aktiivisuustason asettamisen jälkeen ranneke näyttää, kuinka aktiivinen on oltava saavuttaakseen päivittäisen aktiivisuustavoitteen. Ranneke näyttää ajallisesti eri vaihtoehtoja aktiivisuustavoitteen saavuttamiseksi. Mitä korkeammalla intensiteetillä henkilö liikkuu, sitä nopeammin aktiivisuustavoite täyttyy. Alhaisen intensiteetin aktiivisuutta voivat olla esimerkiksi seisomatyö ja kevyet kotiaskareet. Keskitason intensiteetin aktiivisuutta ovat kävely ja muu keskitehoinen liikunta. Korkean intensiteetin aktiivisuus vaatii holkäämistä, juoksua tai muuta rasittavampaa liikuntaa. Aktiivisuusranneke mittaa myös

päivittäistä askelmäärää sekä yhtäjaksoista passiivisuuden määrää. Ranneke ilmoittaa valomerkillä, kun henkilö on ollut paikallaan yhtäjaksoisesti tunnin ajan. Tämä näkyy aktiivisuusrannekkeen ilmoittamissa tuloksissa passiivisuusleimana.

Aktiivisuusrannekkeen mittaustuloksiin ei voinut täysin luottaa, sillä se ei mitannut kaikkea liikkumista. Ranneketta pidettiin kädessä, joten se mittasi ainoastaan käden liikettä. Näin ollen rannekkeen aktiivisuus ei näyttänyt lisääntyvän esimerkiksi pyöriäilystä tai kuntosaliharjoittelusta. Tästä syystä halusimme antaa ryhmäläisille myös liikkumispäiväkirjat, joihin he pystyivät merkitsemään kaiken liikkumisensa. Viikoittaista liikunnan määrää ja rasittavuutta arvioimme pelkästään liikkumispäiväkirjan avulla. Liikkumispäiväkirjassa ryhmäläiset arvioivat liikkumisensa rasittavuutta kolmella tasolla. Kevyt liikunta tarkoitti liikkumista, jonka aikana ei juurikaan hengästy. Reipas liikunta tarkoitti liikkumista, jonka aikana hengästyti jonkin verran. Rasittava liikunta tarkoitti liikkumista, joka aiheutti voimakasta hengästymistä.

Ryhmäläisten itsenäisen jakson aikaisen liikkumisen tiedot on koottu taulukkoon henkilöittäin. Liikkumispäiväkirjoista tarkastelimme rasittavan, reippaan ja kevyen liikunnan viikoittaista määrää. Taulukkoon on merkitty kaikki sellainen liikunta, joka on kestänyt yhtäjaksoisesti vähintään 20 minuuttia. Näin liikuntamäärä on vertailukelpoinen liikuntaaktiivisuuskyselyyn ilmoitetun liikunnan määrän kanssa. Aktiivisuusrannekkeen tuloksista tarkastelimme sitä, kuinka monta kertaa viikossa henkilön päivittäinen aktiivisuustavoite ja päivittäinen askelmäärän tavoite saavutettiin. Päivittäinen aktiivisuustavoite oli saavutettu silloin, kun rannekkeen näyttämä aktiivisuus oli 100 prosenttia tai enemmän. Päivittäinen askelmäärän tavoite oli saavutettu silloin, kun rannekkeen näyttämä askelmäärä oli UKK-instituutin suositusten mukainen eli 9000 askelta tai enemmän. Keräsimme taulukkoon myös viikon aikana kertyneet passiivisuusleimat.

7.2 Ryhmäläisten taustat ja edistyminen

Seuraavassa esittelemme jokaisen ryhmäläisen taustat ja lähtökohdat sekä edistymisen ja kehittymisen pienryhmätoiminnan aikana. Pienryhmässämme oli kaksi miestä ja neljä naista. Pohdimme ryhmäläisten etenemistä muutosvaihemallia hyödyntäen, sillä malli sopii erinomaisesti vähän liikkuvien ohjaamiseen. Käymme läpi jokaisen ryhmäläisen kohdalla, lisääntyikö hänen arjen aktiivisuutensa ja mitä hyötyä pienryhmäohjauksesta oli hänelle. Lopuksi teemme yhteenvedon siitä, kuinka moni onnistui lisäämään arjen

aktiivisuuttaan pienryhmätoiminnan aikana ja mitkä asiat vaikuttivat mahdolliseen aktiivisuuden lisääntymiseen.

7.2.1 Henkilö A

Henkilö A on mies, joka opiskelee fysiikkaa. Terveystenhoitaja oli ohjannut hänet ryhmäämme. Pienryhmäohjaukseen osallistumalla hän halusi päästä kokeilemaan monipuolisesti uusia liikuntalajeja. Henkilö A kertoi olevansa kiinnostunut luontoliikunnasta ja liikkuvansa luonnossa enemmänkin luonnon tutkailun kuin itse liikkumisen takia. Hän on ollut nuoresta asti kömpelö liikkuja eikä hän ole ollut erityisen hyvä missään liikuntalajissa. Tämän takia hän ei ole voinut aiemmin nauttia kunnolla liikkumisesta.

Liikunta-aktiivisuuskyselyn mukaan henkilö A liikkui pienryhmäohjauksen alkuvaiheessa verkkaisesti tai rauhallisesti 2–3 kertaa viikossa. Hänen tavallisimmat liikkumismuotonsa olivat pyöräily, kävely ja lenkkeily. Henkilö A:n mukaan hänen vapaa-ajan liikunnan määränsä oli lisääntynyt viimeisen puolen vuoden aikana. Hän ilmoitti omat mahdollisuutensa liikunnan harrastamiseen kohtalaisiksi ja oli jonkin verran kiinnostunut harrastamaan liikuntaa. Henkilö A arvioi oman terveydentilansa kohtalaiseksi ja fyysisen kuntonsa ikätovereihin verrattuna jonkin verran huonommaksi.

Pienryhmäohjauksen aloitusvaiheessa henkilö A oli muutosvaihemallin harkintavaiheessa. Hän oli tullut ryhmään lähinnä kokeilumielessä eikä hänellä ollut selkeää liikunnallista päämäärää. Henkilö A osallistui ohjattuihin tapaamisiin vaihtelevasti ja oli edelleen muutosvaihemallin harkintavaiheessa. Tapaamisista pois jääminen antoi kuvan siitä, ettei hänellä ollut vielä täyttä valmiutta muuttaa liikuntakäyttäytymistään. Pienryhmäohjauksen edetessä hän ei tehnyt itsenäisesti muutoksia arjen aktiivisuutensa lisäämiseksi.

Henkilökohtaisen tapaamisen aikaan henkilö A siirtyi muutosvaihemallin suunnitteluvaiheeseen, sillä hän oli valmis kokeilemaan uusia toimintatapoja liikuntakäyttäytymisensä muuttamiseksi. Tähän mennessä hän oli onnistunut vähentämään istumista ja oli tehnyt kävelylenkkejä lähes päivittäin. Itsenäisen jakson tavoitteiksi hän asetti ulkona liikkumisen lisäämisen, istumisen vähentämisen, vireystilan ja jaksamisen parantamisen sekä uudenlaisien kokemusten hankkimisen. Näistä tavoitteista hän nosti tärkeimmäksi jaksamisen ja vireystilan parantamisen, sillä opiskelu oli hänelle erittäin kuormittavaa. Henkilö A liikkui mielellään itsenäisesti, joten teimme hänelle lihaskuntoa ylläpitävän harjoitusohjelman kotona tehtäväksi. Ohjasimme harjoitusohjelman liikkeet hänelle henkilö-

kohtaisesti. Ehdotimme hänelle myös Sykettä -ryhmäliikuntatunneilla käymistä, mutta tässä vaiheessa hän ei ollut vielä valmis menemään ohjatuille tunneille.

Taulukossa 1 on esitetty henkilö A:n liikkuminen itsenäisen jakson aikana, jolloin hän siirtyi muutosvaihemallin toimintavaiheeseen. Hänen yleisimmät liikkumismuotonsa olivat lihaskuntoharjoittelu kotona sekä kävely ja pyöräily. Lihaskuntoharjoittelua hän teki rasittavalla tasolla 2–3 kertaa viikossa. Yksi harjoittelukerta kesti noin 30 minuuttia. Kävelylenkit olivat kestoltaan 40–120 minuuttia ja rasittavuustasoltaan kevyitä tai reippaita. Hän kulki välimatkat kävellen tai pyöräillen. Pitkistä kävelylenkeistä huolimatta henkilö A:n päivittäinen askelmäärän tavoite ei kuitenkaan täytynyt itsenäisen jakson aikana kertaakaan. Hän ei myöskään saavuttanut kertaakaan päivittäisen aktiivisuuden tavoitetta. Hänelle kertyi huomattava määrä passiivisuusleimoja viikoittain, joten hän ei luultavasti ole tauottanut yhtäjaksoista opiskeluaan.

Taulukko 1. Henkilö A:n liikkuminen itsenäisen jakson aikana

	Rasittavaa liikuntaa (krt/vko)	Reipasta liikuntaa (krt/vko)	Kevyttä liikuntaa (krt/vko)	Saavutettu päivittäisen aktiivisuuden tavoite (krt/vko)	Saavutettu päivittäisen askelmäärän tavoite (krt/vko)	Passiivisuusleimat (kpl/vko)
VKO 8	3	3	4	0	0	22
VKO 9	2	2	5	0	0	26
VKO 10	2	2	7	0	0	25
VKO 11	4	8	0	0	0	13
VKO 12	3	7	0	0	0	20

Verrattaessa liikkumispäiväkirjaa liikunta-aktiivisuuskyselyyn, henkilö A:n arjen aktiivisuus lisääntyi pienryhmätoiminnan aikana. Hänen viikoittainen liikunnan määränsä lisääntyi ja harrastetun liikunnan rasittavuustaso nousi. Toisaalta aktiivisuusrannekkeen tietojen mukaan hän ei saavuttanut omaa aktiivisuustavoitettaan kertaakaan, joten tiedot ovat ristiriidassa keskenään.

Viimeisessä tapaamisessa henkilö A oli selvästi puheliaampi kuin aikaisemmissa tapaamisissa, sillä hän osallistui keskusteluun erittäin aktiivisesti. Hän kertoi tekevänsä kotiharjoitusohjelmaa säännöllisesti ja oli harkinnut osallistuvansa Sykkeen streetdance-tunnille. Henkilö A:n liikuntakäyttämisen muutos vaati aikaa ja voimavaroja, joten hän aktivoitui käytännön tasolla vasta itsenäisen jakson loppuvaiheessa. Pienryhmätoiminnan aikana hän saavutti muutosvaihemallin toimintavaiheen. Henkilö A:n kohdalla pienryhmäohjaus paransi hänen yleistä jaksamistaan sekä vireystilaansa.

7.2.2 Henkilö B

Henkilö B on mies, joka opiskelee biologiaa ja maantiedettä. Hän oli käynyt säännöllisesti terveydenhoitajan vastaanotolla painonpudotuksen takia, joten terveydenhoitaja suositteli hänelle pienryhmäohjaustamme. Henkilö B harrasti kotipaikkakunnallaan jalkapalloa, lenkkeilyä ja uintia, mutta muutettuaan opiskelupaikkakunnalle liikunnan harrastaminen vähentyi huomattavasti. Pienryhmäohjaukseen osallistumisen myötä hän toivoi aktiivisuutensa palautuvan entiselle tasolleen.

Liikunta-aktiivisuuskyselyn mukaan henkilö B harrasti pienryhmäohjauksen aloitusvaiheessa verkkaista tai rauhallista liikuntaa kolme kertaa viikossa. Hänen tavallisimmat liikuntamuotonsa olivat pyöräily sekä lenkkeily kävellen ja hölkäten. Henkilö B:n mukaan hänen vapaa-ajan liikunnan määränsä oli vähentynyt viimeisen puolen vuoden aikana. Hän ilmoitti omat mahdollisuutensa liikunnan harrastamiseen kohtalaisiksi ja oli jonkin verran kiinnostunut harrastamaan liikuntaa. Henkilö B arvioi oman terveydentilansa kohtalaiseksi ja fyysisen kuntonsa ikätovereihin verrattuna selvästi huonommaksi.

Pienryhmäohjauksen alkuvaiheessa henkilö B oli jo muutosvaihemallin suunnitteluvaiheessa. Hän oli selvästi tiedostanut ongelmansa, joita olivat liikunnan vähentyminen ja painon tasainen nousu. Pelkkä terveydenhoitajan kanssa keskusteleminen ei kuitenkaan saanut aikaan muutosta liikuntakäyttämisenä, joten hän uskoi siirtyvänsä ajatustasolta toimintaan pienryhmäohjauksen avulla. Henkilö B osallistui aktiivisesti lähes kaikkiin ohjattuihin tapaamisiin. Ohjattujen tapaamisten aikana hän siirtyi muutosvaihemallin

suunnitteluvaiheesta nopeasti toimintavaiheeseen, sillä hän alkoi itsenäisesti lisäämään aktiivisuuttaan lenkkeilemällä ja vähentämällä istumista. Henkilö B teki viikoittain uusia parannuksia liikuntakäyttäytymiseensä. Hän alkoi myös kiinnittää huomiota opiskelun tauottamiseen ja luki tenttiin välillä seisten.

Henkilökohtaisen tapaamisen aikaan henkilö B oli pysynyt muutosvaihemallin toimintavaiheessa, sillä hän oli lenkkeillyt 4–5 kertaa viikossa, tehnyt lihaskuntoliikkeitä kotona ja lukenut seisten. Hän koki jo tässä vaiheessa kuntonsa parantuneen huomattavasti. Hänen linja-autokortistaan oli loppumassa aika sopivasti ennen itsenäisen jakson alkua, joten hän oli päättänyt jatkossa kulkea koulumatkat pyöräillen. Henkilö B oli tehnyt parannuksia myös ruokailutottumuksiensa suhteen vähentämällä herkkujen syömistä ja kiinnittämällä huomiota riittävään syömiseen.

Henkilökohtaisessa tapaamisessa henkilö B asetti itsenäisen jakson tavoitteiksi pyörällä liikkumisen, lenkkeilyn jatkamisen, kuntosalilla käynnin aloittamisen ja istumisen vähentämisen. Näistä tavoitteista hän koki tärkeimmäksi lenkkeilyn jatkamisen. Huomattuaan oman kehittymisensä, hänen motivaationsa juoksemista kohtaan kasvoi ja se alkoi tuntua mielekkäältä tekemiseltä. Henkilö B oli tässä vaiheessa jaksanut juosta jo 40 minuuttia taukoa pitämättä ja hän aikoi pidentää yhtäjaksoista juoksu-aikaa itsenäisellä jaksolla.

Taulukossa 2 on esitetty henkilö B:n liikkuminen itsenäisen jakson aikana, jolloin hän saavutti muutosvaihemallin ylläpitovaiheen. Hän liikkui itsenäisellä jaksolla niin paljon, että aktiivisuusrannekkeen päivittäinen aktiivisuusprosentti meni reilusti yli sadan prosentin lähes joka päivä. Suosittelimme hänelle liikkumistason nostamista toiselle tasolle ja hän nosti tasoa itsenäisen jakson neljännellä viikolla. Henkilö B:n tavallisimmat liikku- mismuodot olivat kuntosali ja lenkkeily. Hän kävi kuntosalilla kaksi kertaa viikossa ja harjoittelu oli tasoltaan rasittavaa. Yksi harjoittelukerta kesti noin tunnin. Lenkkeily oli kestoltaan 30–120 minuuttia ja rasittavuustasoltaan yleensä reipasta. Hän teki viikoittain myös kevyitä kävelylenkkejä ja lihashuoltoa, kuten venyttelyä ja rullausta. Hän saavutti päivittäisen aktiivisuus- ja askeltavoitteen lähes joka päivä, lepopäiviä lukuun ottamatta. Hänelle kertyi melko vähän passiivisuusleimoja. Tästä voi päätellä, että hän oli oppinut tauottamaan yhtäjaksoista opiskeluaan.

Taulukko 2. Henkilö B:n liikkuminen itsenäisen jakson aikana

	Rasittavaa liikuntaa (krt/vko)	Reipasta liikuntaa (krt/vko)	Kevyttä liikuntaa (krt/vko)	Saavutettu päivittäisen aktiivisuuden tavoite (krt/vko)	Saavutettu päivittäisen askelmäärän tavoite (krt/vko)	Passiivisuusleimat (kpl/vko)
VKO 8	2	4	4	6	6	5
VKO 9	2	3	5	6	6	11
VKO 10	2	4	6	6	6	0
VKO 11	2	1	7	5	5	1
VKO 12	2	4	5	6	6	0

Verrattaessa liikkumispäiväkirjaa liikunta-aktiivisuuskyselyyn, henkilö B:n arjen aktiivisuus lisääntyi huomattavasti pienryhmätoiminnan aikana. Hänen viikoittainen liikunnan määränsä lisääntyi ja liikkumisen rasittavuustaso nousi. Aktiivisuusrannekkeen tiedot vastasivat liikkumispäiväkirjaan merkittyjä tietoja, joten hän oppi pienryhmätoiminnan aikana myös arvioimaan omaa liikkumistaan.

Viimeisessä tapaamisessa henkilö B kertoi harrastavansa säännöllisesti lenkkeilyä ja kuntosalilla käymistä. Hänelle ei ollut sattunut repsahduksia itsenäisen jakson aikana, mutta pienryhmätoiminnan päätyttyä repsahduksia voi tapahtua. Muutoksesta oli tullut hänelle pysyvä elämäntapa, joten pienryhmätoiminnan aikana hän saavutti muutosvaihemallin ylläpitovaiheen. Onnistuimme antamaan henkilö B:lle työkaluja oman liikkumisen lisäämiseen. Pienryhmäohjaus osui hänen kohdallaan oikeaan elämänvaiheeseen, sillä hän oli valmis vastaanottamaan apua ulkopuolisilta sekä parantamaan liikuntakäyttäytymistään itsenäisesti.

7.2.3 Henkilö C

Henkilö C on nainen, joka opiskelee metsätieteitä. Psykologi suositteli hänelle pienryhmäohjaustamme. Kotipaikkakunnallaan hänellä oli säännöllinen harrastus, mutta muuttuaan opiskelupaikkakunnalle hän ei ollut löytänyt heti sopivaa joukkuetta. Tämän takia harrastaminen loppui ja hänestä tuntui, ettei mikään enää kiinnosta ilman tärkeää harrastusta. Liikuntavammat olivat myös rajoittaneet hänen liikkumismahdollisuuksiaan viime vuosina. Pienryhmäohjauksen aloitusvaiheessa liikuntavammat olivat jo parantuneet ja hän pystyi liikkumaan monipuolisesti. Pienryhmäohjauksen avulla henkilö C halusi löytää liikunnan ilon uudelleen ja saada itsensä liikkeelle.

Liikunta-aktiivisuuskyselyn mukaan henkilö C harrasti pienryhmäohjauksen alkuvaiheessa verkkaista tai rauhallista liikuntaa 1–2 päivänä viikossa ja noin kerran viikossa ripeää ja reipasta liikuntaa. Hänen tavallisimmat liikuntamuotonsa olivat koulumatkapyöräily, lenkkeily ja koripallo. Henkilö C:n mukaan hänen vapaa-ajan liikunnan määränsä oli vähentynyt viimeisen puolen vuoden aikana. Hän ilmoitti omat mahdollisuutensa liikunnan harrastamiseen kohtalaisiksi ja kertoi olevansa erittäin kiinnostunut harrastamaan liikuntaa. Henkilö C arvioi oman terveydentilansa kohtalaiseksi ja fyysisen kuntonsa ikätovereihin verrattuna jonkin verran huonommaksi.

Pienryhmäohjauksen aloitusvaiheessa henkilö C oli muutosvaihemallin harkintavaiheessa. Hän oli tiedostanut ongelmansa, joka oli passivoituminen oman harrastuksen jäätyä pois elämästä. Henkilö C osallistui lähes kaikkiin ohjattuihin tapaamisiin ja nautti selvästi yhdessä liikkumisesta. Hän osallistui aktiivisesti ja keskusteli paljon ohjaajien kanssa. Ohjattujen tapaamisten aikaan hän siirtyi muutosvaihemallin suunnitteluvaiheen kautta toimintavaiheeseen, sillä hän oli aloittanut vanhan harrastuksen uudelleen ja kävi kuntosalilla. Hän oli tehnyt viikoittain useita muutoksia arjen aktiivisuuteensa esimerkiksi tekemällä koulutehtäviä välillä seisten.

Henkilökohtaisen tapaamisen aikaan henkilö C oli edelleen muutosvaihemallin toimintavaiheessa, sillä hän oli käynyt viikoittain kuntosalilla ja liikkumassa vanhan harrastuksen parissa. Hän oli vähentänyt istumista ja lisännyt seisomista sekä pyöräillyt koulumatkat. Itsenäisen jakson aikana hän kertoi olevansa osittain kotipaikkakunnallaan, mutta sielläkin hänellä oli mahdollisuus liikkua säännöllisesti. Itsenäisen jakson tavoitteiksi hän asetti pyöräilyn ja kävelyn lisäämisen, voimatasojen palauttamisen entiselle tasolle, istumisen vähentämisen sekä auton käytön vähentämisen. Näistä tavoitteista hänelle tärkein oli voimatasojen palauttaminen entiselle tasolle, sillä hän tarvitsee tulevassa ammatissaan lihasvoimaa.

Olisimme voineet suunnitella henkilö C:lle kuntosaliohjelman, mutta hän ei halunnut uusia liikkumishjelmia. Teimme hänelle esimerkkiohjelman viikkoliikunnasta, johon laitoimme hänen nykyisiä liikkumismuotojaan. Tässä vaiheessa tuntui, että henkilö C oli palannut osittain jopa muutosvaihemalhin harkintavaiheeseen. Hän oli palannut vanhojen harrastustensa pariin, mikä oli todella hyvä. Toisaalta hän ei ollut valmis muuttamaan omia liikkumistapojaan millään tavalla, vaikka olisi voinut olla virkistävää saada esimerkiksi uudet kuntosaliohjelmat. Meille jäi hieman ristiriitainen kuva tässä vaiheessa siitä, haluaako hän muuttaa omaa liikuntakäyttäytymistään.

Taulukossa 3 on esitetty henkilö C:n liikkuminen itsenäisen jakson aikana, jolloin hän oli muutosvaihemallin toimintavaiheessa. Hänen yleisimmät liikkumismuotonsa olivat kuntosali, pyöräily, lenkkeily ja kävely. Hän kävi kuntosalilla noin kaksi kertaa viikossa ja harjoittelu oli tasoltaan rasittavaa. Yksi harjoittelukerta kesti 45–60 minuuttia. Hän teki viikoittain pidempiä pyöräily- ja kävelylenkkejä, jotka olivat kestoltaan 40–120 minuuttia. Rasittavuustaso oli reipas tai kevyt. Lisäksi hän kävi juoksulenkillä silloin tällöin. Juoksulenkit olivat rasittavia ja kestoltaan 40–60 minuuttia. Välimatkat hän kulki pyöräillen tai kävellen. Viikolla 10 henkilö C oli kuumeessa, joten aktiivisuus jäi silloin vähäiseksi. Kun tarkastellaan koko itsenäistä jaksoa, hän saavutti päivittäisen aktiivisuustavoitteensa harvoin. Päivittäisen askelmäärän tavoite toteutui useammin, mutta kävely- ja juoksulenkkien määrästä huolimatta liian harvoin. Hänelle kertyi melko vähän passiivisuuleimoja, joten hänen kertomansa opiskelun tauottaminen näkyi tuloksissa.

Taulukko 3. Henkilö C:n liikkuminen itsenäisen jakson aikana

	Rasittavaa liikuntaa (krt/vko)	Reipasta liikuntaa (krt/vko)	Kevyttä liikuntaa (krt/vko)	Saavutettu päivittäisen aktiivisuuden tavoite (krt/vko)	Saavutettu päivittäisen askelmäärän tavoite (krt/vko)	Passiivisuusleimat (kpl/vko)
VKO 8	1	2	7	3	4	3
VKO 9	3	5	8	2	5	5
VKO 10	0	1	5	0	1	1
VKO 11	4	6	8	2	3	11
VKO 12	3	4	7	1	2	8

Verrattaessa liikkumispäiväkirjaa liikunta-aktiivisuuskyselyyn, henkilö C:n arjen aktiivisuus lisääntyi pienryhmätoiminnan aikana. Hänen viikoittainen liikunnan määränsä lisääntyi ja etenkin harrastetun liikunnan rasittavuustaso nousi. Henkilö C pyöräili paljon ja alkoi lisätä pyöräilyä itsenäisellä jaksolla, mutta se ei näkynyt aktiivisuusrannekkeen tuloksissa. Tämän takia aktiivisuustavoitteen saavuttamista koskevat tiedot ovat ristiriidassa liikkumispäiväkirjan liikuntamäärän kanssa.

Viimeisessä tapaamisessa henkilö C kertoi liikkuvansa edelleen samojen harrastusten parissa. Hänelle pienryhmäohjauksessa oli tärkeintä päästä liikkumaan yhdessä ja saada itsensä liikkeelle. Pienryhmätoiminnan aikana hänessä ei ollut havaittavissa muutosvalmiutta omaa liikuntakäyttäytymistään kohtaan, mutta hän oli kuitenkin saanut itsensä aktivoitumaan. Pienryhmäohjauksen päätyttyä hän oli muutosvaihemallin suunnittelu- ja toimintavaiheen välimaastossa. Henkilö C:n kohdalla pienryhmäohjaus auttoi häntä löytämään liikunnan ilon uudelleen.

7.2.4 Henkilö D

Henkilö D on nainen, joka opiskelee oikeustieteitä. Psykologi ohjasi hänet pienryhmäohjaukseen, jotta hän voisi kokeilla koulun aiheuttaman stressin purkamista liikunnan avulla. Hän kertoi olevansa kiinnostunut luonnossa liikkumisesta. Erilaisten liikuntalajien ja liikkumismuotojen runsauden takia hänen oli ollut vaikeaa löytää itselleen sopivaa liikuntamuotoa. Omalla kotipaikkakunnalla oli tarjolla lähinnä sellaisia lajeja, joista hän ei ollut kiinnostunut. Pienryhmäohjauksen kautta hän halusi löytää kipinän liikkumiseen, jota voisi jatkaa myös pienryhmätoiminnan päätyttyäkin.

Liikunta-aktiivisuuskyselyn mukaan henkilö D harrasti pienryhmäohjauksen aloitusvaiheessa verkkaista tai rauhallista liikuntaa kolmena päivänä viikossa. Hänen tavallisimmat liikuntamuotonsa olivat koulumatkaliikunta, kotityöt ja kävely. Henkilö D:n mukaan hänen vapaa-ajan liikunnan määränsä oli lisääntynyt viimeisen puolen vuoden aikana parantuneen mielentilan ansiosta. Hän ilmoitti omat mahdollisuutensa liikunnan harrastamiseen kohtalaisiksi ja kertoi olevansa erittäin kiinnostunut harrastamaan liikuntaa. Henkilö D arvioi oman terveydentilansa kohtalaiseksi ja fyysisen kuntonsa ikätovereihin verrattuna selvästi huonommaksi.

Pienryhmäohjauksen alkuvaiheessa henkilö D oli muutosvaihemallin harkintavaiheessa. Hän oli tiedostanut oman kuntonsa huonontuneen, mutta ei ollut aloittanut toimintaa liikuntakäyttämisen muuttamiseksi. Hän ei ollut varma, onko hänellä valmiutta muuttaa liikkumistapojaan, sillä opiskelu vei suurimman osan hänen vapaa-ajastaan. Hän halusi kuitenkin kokeilla muutosta pienryhmäohjauksen avulla. Henkilö D osallistui lähes kaikkiin ohjattuihin tapaamisiin ja nautti ryhmässä liikkumisesta. Ohjattujen tapaamisten aikaan hän pysyi muutosvaihemallin harkintavaiheessa, sillä hän ei ollut tehnyt itsenäisesti pieniä arjen aktiivisuuden muutoksia. Kannustimme häntä tauottamaan opiskelua ja esimerkiksi vaihtamaan hissien käytön portaisiin. Hän ei ollut vielä tässä vaiheessa valmis muuttamaan toimintatapojaan.

Henkilökohtaisen tapaamisen aikaan henkilö D siirtyi muutosvaihemallin suunnitteluvaiheeseen. Ensimmäistä kertaa pienryhmäohjauksen aikana hän koki, että liikuntakäyttämisen muutos olisi hänelle tarpeellinen. Ohjatut tapaamiset osoittivat hänelle, kuinka paljon hänen kuntonsa oli huonontunut, ja hän kertoi järkyttyneensä oman kuntonsa tasosta. Hän oli liikkunut viimeksi lukion aikana niin, että oli hengästynyt ja hikoillut kunnolla. Henkilö D kävelee tai pyöräilee koulumatkat ja hän oli tiedostanut sen, että pyöräilykin on raskaampaa kuin aikaisemmin. Ohjatut tapaamiset auttoivat häntä huomaamaan, kuinka paljon hän tarvitsee liikuntaa. Henkilö D panostaa todella paljon opiskeluunsa ja

hänen mielestään kuntoilu veisi liikaa aikaa opiskelulta. Yritimme saada hänet ymmärtämään, että opiskelu on tehokkaampaa, kun sitä tauottaa.

Itsenäisen jakson tavoitteiksi henkilö D asetti kunnon parantamisen, arjen aktiivisuuden lisäämisen, painon pudottamisen sekä itsevarmuuden lisäämisen. Näistä tavoitteista hänelle tärkein oli kunnon parantaminen. Henkilö D oli pohtinut tämän hetkistä kuntoaan ja sitä, missä kunnossa hän tulisi olemaan kymmenen vuoden kuluttua, ellei muutosta saataisi aikaan. Hän selvästi tiedosti ongelmansa, mutta ei ollut kovinkaan innokas kokeilemaan uusia liikkumistapoja. Henkilö D oli käynyt spinningissä lukioaikana ja halusi aloittaa harrastuksen uudelleen. Hän ei säikähtynyt ohjattujen tapaamisten raskasta spinningtuntia, vaan oli valmis kokeilemaan toisella kuntosalilla järjestettävää spinningiä. Hän ei innostunut muista liikuntamuodoista, mutta oli valmis kokeilemaan kotona tehtävää harjoitusohjelmaa. Ehdotimme hänelle harjoitusohjelman tekemistä silloin, kun hän pitää tauon lukemisesta. Näin hän virkistyisi ja jaksaisi opiskella paremmin. Ohjasimme harjoitusohjelman liikkeet hänelle henkilökohtaisesti.

Taulukossa 4 on esitetty henkilö D:n liikkuminen itsenäisen jakson aikana, jolloin hän siirtyi muutosvaihemallin toimintavaiheeseen. Hänen yleisimmät liikkumismuotonsa olivat lihaskuntoharjoittelu kotona sekä kävely ja pyöräily. Lihaskuntoharjoittelua hän teki rasittavalla tasolla kerran viikossa. Yksi harjoittelukerta kesti noin 60 minuuttia. Kävely- ja pyöräilylenkit olivat kestoltaan 30–90 minuuttia ja rasittavuustasoltaan reippaita tai kevyitä. Lisäksi hän kävi silloin tällöin ohjatulla 45 minuutin spinningtunnilla, joka oli rasittavaa liikuntaa. Hän kulki välimatkat kävellen tai pyöräillen. Henkilö D saavutti päivittäisen aktiivisuus- ja askeltavoitteensa todella harvoin. Liikkumispäiväkirjaansa hän kirjoitti rehellisesti aina, kun hän oli istunut tai opiskellut koko päivän. Passiivisuusleimoja kertyi viikoittain melko paljon, joten hän ei ollut onnistunut tauottamaan yhtäjaksoista opiskeluaan.

Taulukko 4. Henkilö D:n liikkuminen itsenäisen jakson aikana

	Rasittavaa liikuntaa (krt/vko)	Reipasta liikuntaa (krt/vko)	Kevyttä liikuntaa (krt/vko)	Saavutettu päivittäisen aktiivisuuden tavoite (krt/vko)	Saavutettu päivittäisen askelmäärän tavoite (krt/vko)	Passiivisuusleimat (kpl/vko)
VKO 8	4	1	4	3	5	14
VKO 9	2	2	3	1	2	10
VKO 10	1	6	1	1	1	8
VKO 11	2	3	1	0	2	13
VKO 12	0	8	0	1	3	14

Verrattaessa liikkumispäiväkirjaa liikunta-aktiivisuuskyselyyn, henkilö D:n arjen aktiivisuus lisääntyi pienryhmätoiminnan aikana. Hänen viikoittainen liikunnan määrä lisääntyi ja hän onnistui lisäämään rasittavaa liikuntaa. Hän olisi voinut jakaa liikkumistaan useammalle viikonpäivälle, jotta kokonaan liikkumattomia päiviä olisi ollut vähemmän. Henkilö D onnistui lisäämään liikuntaa, mutta päivittäisen liikunnan määrä ei riittänyt aktiivisuuden tavoitteen täyttymiseen.

Viimeisessä tapaamisessa henkilö D kertoi, että liikkuminen oli onnistunut suunnitellusti itsenäisen jakson aikana. Sen jälkeen hän joutui kuitenkin pitämään liikunnasta vähän aikaa taukoa, koska siitepölyallergia alkoi pahentua kevään myötä. Hän uskoi kuitenkin jatkavansa spinningissä käyntiä ja kotiohjelman tekemistä myöhemmin keväällä. Henkilö D oli pienryhmäohjauksen päätyttyä muutosvaihemallin suunnittelu- ja toimintavaiheen välillä. Saimme aktivoitua häntä vähän eteenpäin, mutta liikuntakäyttämisen muutos jäi vielä ajatuksen tasolle. Henkilö D:n kohdalla pienryhmäohjaus auttoi häntä tiedostamaan oman kuntonsa tilanteen. Hänen elämänvaiheensa ei ollut sopiva muu-

toksen käytännön toteutukseen opiskelun paljouden takia. Jo ensimmäisessä tapaamisessa hän toivoi löytävänsä liikuntamuodon, jota hän haluaisi harrastaa pienryhmätöiminnan päätyttyäkin. Hän tiedosti siis jo aloitusvaiheessa, ettei hän välttämättä onnistu aktivoitumaan käytännön tasolla pienryhmäohjauksen aikana. Tärkeintä oli kuitenkin se, että hän innostui muutamista liikuntamuodoista.

7.2.5 Henkilö E

Henkilö E on nainen, joka opiskelee englannin kieltä. Hän oli käynyt terveydenhoitajan vastaanotolla, koska oli ollut pitkään väsynyt ja yleinen jaksaminen oli huonontunut. Henkilö E oli tiedostanut, ettei liikkumattomuus ainakaan auta väsymykseen. Hänellä oli ollut myös selkäongelmia ja hän tiedosti tarvitsevänsä vahvistusta keskivartalon lihaksiin. Terveydenhoitaja suositteli hänelle ryhmäämme ja hän innostui siitä heti. Henkilö E on harrastanut uintia pienestä asti, ja se on ollut ainoa säännöllinen harrastus. Hän kertoi harrastuksen olevan hänelle todella tärkeä. Henkilö E:n vapaa-ajan liikkuminen oli jäänyt vähäiseksi talvisin, koska talvilajit eivät kiinnostane häntä eikä hänellä ole kunnollisia liikuntavarusteita talviliikkumiseen. Hän toivoi pienryhmätöiminnan aktivoivan hänet jonkin liikkumismuodon pariin.

Liikunta-aktiivisuuskyselyn mukaan henkilö E harrasti pienryhmäohjauksen alkuvaiheessa verkkaista tai rauhallista liikuntaa 4–5 päivänä viikossa. Hänen tavallisimmat liikuntamuotonsa olivat kävely, venyttely ja uiminen. Henkilö E:n mukaan hänen vapaa-ajan liikunnan määränsä oli vähentynyt viimeisen puolen vuoden aikana lumen tulon takia. Hän ilmoitti mahdollisuutensa liikunnan harrastamiseen hyväksi ja kertoi olevansa jonkin verran tai erittäin kiinnostunut harrastamaan liikuntaa. Henkilö E arvioi oman terveydentilansa kohtalaiseksi ja fyysisen kuntonsa ikätovereihin verrattuna jonkin verran huonommaksi.

Pienryhmäohjauksen aloitusvaiheessa henkilö E oli muutosvaihemallin harkintavaiheessa. Hän tiedosti vapaa-ajan liikunnan määrän vähentyneen, mutta ei ollut löytänyt sopivaa liikkumismuotoa talveksi. Henkilö E osallistui aktiivisesti lähes kaikkiin ohjattuihin tapaamisiin. Hän keskusteli ohjaajien kanssa ja kyseli vinkkejä omaan liikkumiseensa jo tässä vaiheessa. Ohjattujen tapaamisten aikana henkilö E siirtyi muutosvaihemallin suunnitteluvaiheen kautta toimintavaiheeseen. Hän oli aloittanut itsenäisesti Sykkeen kehonhuoltotunneilla käymisen sekä tehnyt parannuksia istumisen vähentämiseen ja opiskelun tauottamiseen joka viikko. Kyselimme häneltä usein kehonhuoltotunneista ja

niiden aiheuttamista tuntemuksista. Halusimme osoittaa kiinnostuksemme hänen harastustaan kohtaan, jotta hän jatkaisi sitä.

Henkilökohtaisen tapaamisen aikaan henkilö E oli pysynyt muutosvaihemallin toimintavaiheessa. Hän oli aloittanut uintiharrastuksen uudelleen ja uimassa käyminen oli tuntunut hyvältä pitkästä aikaa. Hän oli jatkanut myös kehonhuoltotunneilla käymistä. Ohjatut tapaamiset olivat saaneet hänet aktivoitumaan ja liikkumaan itsenäisesti. Tapaamisessa henkilö E asetti itsenäisen jakson tavoitteiksi säännöllisen uimassa käymisen, kävelyn lisäämisen, lihaskuntoon lisäämisen sekä jokapäiväisen venyttelyn. Näistä tavoitteista hän koki tärkeimmäksi uinnin lisäämisen. Hän pystyi sitoutumaan tavoitteeseensa, sillä hän kävi uimassa viikonloppuisin. Silloin opiskelu ei vienyt yhtä paljon aikaa kuin viikolla. Henkilö E innostui uudelleen sulkapallosta ohjattujen tapaamisten aikaan, joten järjestimme hänelle viikoittaisen sulkapallovuoron Sykkeelle. Hänellä oli kotonaan monia liikuntavälineitä, joten teimme hänelle lihaskuntoa ylläpitävän harjoitusohjelman kotona tehtäväksi. Ohjasimme harjoitusohjelman liikkeet hänelle henkilökohtaisesti. Henkilö E toivoi myös uusia venyttelyliikkeitä, joten annoimme hänelle myös paperille kootun laajan venyttelypankin.

Taulukossa 5 on esitetty henkilö E:n liikkuminen itsenäisen jakson aikana, jolloin hän oli edelleen muutosvaihemallin toimintavaiheessa. Hänen tavallisimmat liikkumismuotonsa olivat lihaskuntoharjoittelu kotona, sulkapallo ja kävely. Lihaskuntoharjoittelua hän teki 1–2 kertaa viikossa. Harjoittelu oli reipasta ja kesti 40–50 minuuttia. Hän kävi pelaamassa sulkapalloa lähes joka viikko. Pelaaminen oli reipasta liikuntaa ja kestoltaan noin 60 minuuttia. Henkilö E kävi kävelylenkeillä 5–6 kertaa viikossa kevyellä tai reippaalla tahdilla. Lenkit olivat kestoltaan yleensä 30–70 minuuttia. Lisäksi hän kävi muutaman kerran uimassa ja ohjatulla kehonhuoltotunnilla sekä venytteli viikoittain 1–2 kertaa. Hän kulki välimatkat kävellen. Henkilö E kärsi migreenistä viikkojen 10 ja 11 aikaan sekä viikolla 12 hänellä oli kuumetta. Nämä näkyvät jonkin verran hänen aktiivisuurannekkeensa tuloksissa. Hän saavutti päivittäisen aktiivisuuden tavoitteensa melko harvoin. Päivittäisen askelmäärän tavoitteensa hän saavutti useammin, mutta kävelylenkkien määräästä huolimatta liian harvoin. Hänelle kertyi melko vähän viikoittaisia passiivisuuleimoja, joten hän oli onnistunut tavoitteessaan tauottaa yhtäjaksoista istumista ja opiskelua.

Taulukko 5. Henkilö E:n liikkuminen itsenäisen jakson aikana

	Rasittavaa liikuntaa (krt/vko)	Reipasta liikuntaa (krt/vko)	Kevyttä liikuntaa (krt/vko)	Saavutettu päivittäisen aktiivisuuden tavoite (krt/vko)	Saavutettu päivittäisen askelmäärän tavoite (krt/vko)	Passiivisuusleimat (kpl/vko)
VKO 8	0	5	4	3	4	3
VKO 9	0	6	3	1	5	4
VKO 10	0	9	2	2	5	3
VKO 11	1	8	2	3	4	3
VKO 12	0	7	0	2	3	10

Verrattaessa liikkumispäiväkirjaa liikunta-aktiivisuuskyselyyn, henkilö E:n arjen aktiivisuus lisääntyi pienryhmätoiminnan aikana. Hänen viikoittainen liikunnan määränsä lisääntyi jonkin verran ja liikkumisen rasittavuustasokin nousi vähän. Hänestä sai melko varovaisen liikkujan kuvan, joten liikunnan rasittavuustaso jäi usein kevyeksi. Hän olisi voinut lisätä raskasta liikuntaa viikkoihinsa tai tehdä esimerkiksi kotona tehtävät lihas- ja kuntoharjoittelut korkeammalla intensiteetillä. Jos henkilö E olisi harrastanut liikuntaa korkeammalla intensiteetillä, itsenäisen jakson aikaiset päivittäisen aktiivisuuden tavoitteet olisivat täyttyneet paremmin.

Viimeisessä tapaamisessa henkilö E kertoi harrastaneensa monipuolisesti liikuntaa tekemämme viikko-ohjelman mukaan. Kevään lähestyessä hän uskoi lisäävänsä liikuntaa entisestään. Pienryhmätoiminnan aikana henkilö E saavutti muutosvaihemallin ylläpito-vaiheen, sillä hän oli löytänyt itselleen sopivat liikkumismuodot. Hän harrasti liikuntaa säännöllisesti eikä lopettanut liikkumista, vaikka siihen tuli pieniä taukoja opiskelukiireiden takia. Henkilö E:n kohdalla pienryhmäohjaus auttoi häntä löytämään hyviä liikku-

mismuotoja talveksi. Hän onnistui palaamaan myös vanhojen liikuntaharrastusten pariin, mikä selvästi paransi hänen yleistä jaksamistaan.

7.2.6 Henkilö F

Henkilö F on nainen, joka opiskelee teologiaa. Hän oli mennyt terveydenhoitajan vastaanotolle alun perin selän ja niskahartiasseudun ongelmien takia, mutta hänelle oli samalla käynnillä ehdotettu pienryhmäohjaukseen osallistumista. Pienryhmätoimintamme oli tässä vaiheessa jo puolivälissä, mutta hän oli todella kiinnostunut ohjauksestamme. Otimme hänet mielellämme mukaan ryhmään. Pienryhmäohjaukseen tullessaan henkilö F toivoi saavansa helpotusta selän ja niskahartian alueen lihasjännityksiin liikunnan avulla.

Liikunta-aktiivisuuskyselyn mukaan henkilö F harrasti pienryhmäohjauksen aloitusvaiheessa verkkaista tai rauhallista liikuntaa 1–2 kertaa viikossa ja kolme kertaa viikossa ripeää ja reipasta liikuntaa. Hänen tavallisimmat liikuntamuotonsa olivat lihaskuntoharjoittelu kotona erilaisilla välineillä sekä kävely. Henkilö F:n mukaan hänen vapaa-ajan liikunnan määräänsä ei ollut tullut olennaisia muutoksia viimeisen puolen vuoden aikana. Hän ilmoitti omat mahdollisuutensa liikunnan harrastamiseen kohtalaisiksi ja kertoi olevansa jonkin verran kiinnostunut harrastamaan liikuntaa. Henkilö F arvioi oman terveydentilansa hyväksi ja fyysisen kuntonsa ikätovereihin verrattuna yhtä hyväksi.

Pienryhmäohjaukseen saapuessaan henkilö F oli muutosvaihemallin suunnitteluvaiheessa. Hän liikkui itsenäisesti, mutta kaipasi uusia liikkumismuotoja. Hän oli valmis liikuntakäyttötymisen muutokseen, sillä hänellä oli opiskelujen puolesta runsaasti aikaa liikkumiselle. Heti ensimmäisen kerran tavattuamme hän kyseli liikuntatarrasta ja oli innokas kokeilemaan Sykkeen ohjattua liikuntaa. Ohjattujen tapaamisten aikaan henkilö F siirtyi muutosvaihemallin suunnitteluvaiheeseen ja nopeasti toimintavaiheeseen asti. Hän osallistui aktiivisesti jäljellä oleviin tapaamisiin ja keskusteli usein liikkumisestaan ohjaajien kanssa. Hän oli aloittanut itsenäisesti Sykkeen tunneilla käymisen ja kävi viikoittain yhdellä tunnilla.

Henkilökohtaisen tapaamisen aikaan henkilö F oli pysynyt muutosvaihemallin toimintavaiheessa. Hän oli jatkanut ohjatulla tunnilla käymistä ja oli suunnitellut menevänsä myös uusille tunneille. Hänen arjen aktiivisuutensa lisäämisen merkittävin tekijä oli pyöräily, sillä hän kulki kaikki matkat pyörällä. Henkilö F kaipasi vinkkejä ruokailuunsa, sillä hän söi vähän ja epäsäännöllisesti päivän aikana. Neuvoimme häntä pitämään ateriävä-

lin säännöllisenä ja lisäämään ruoan määrää, sillä hän oli lisännyt myös liikunnan määräänsä.

Itsenäisen jakson tavoitteiksi henkilö F asetti tasapainon löytämisen liikunnan ja syömisväälillä, liikunnan lisäämisen, niskahartiaseudun ja selän lihasten vahvistamisen sekä liikunnan sovittamisen osaksi elämää. Näistä tavoitteista hänelle tärkein oli selän ja niskahartiaseudun lihasten aktivoiminen ja vahvistaminen, jotta lihaskireyksistä johtuva huimaus vähenisi. Henkilö F oli innostunut Sykkeen ryhmäliikuntatunneista, joten ehdotimme hänelle muutamia selkävaivoja helpottavia tunteja. Hänellä oli paljon liikuntavälineitä kotonaan, joten teimme hänelle kaksi erilaista kotona tehtävää lihaskuntoohjelmaa. Toinen ohjelma oli keskivartalon lihaksia ja toinen reisi- ja pakaralihaksia vahvistava. Ohjelmissa hyödynsimme monipuolisesti hänen liikuntavälineitään. Ohjasimme harjoitusohjelmien liikkeitä hänelle henkilökohtaisesti ja hän oppi monia uusia liikkeitä. Henkilö F toivoi myös uusia venyttely- ja taukojumppaliikkeitä. Suunnittelimme hänelle kepillä tehtävän taukojumpan sekä annoimme monipuolisen paperille kootun venyttelypankin.

Taulukossa 6 on esitetty henkilö F:n liikkuminen itsenäisen jakson aikana, jolloin hän siirtyi muutosvaihemallin ylläpitovaiheeseen. Hänen tavallisimmat liikkumismuotonsa olivat lihaskuntoharjoittelu kotona, ohjatut ryhmäliikuntatunnit ja lenkkeily. Lihaskuntoharjoittelua hän teki rasittavalla tasolla 1–3 kertaa viikossa. Yhden harjoittelun kesto oli 20–30 minuuttia. Ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla henkilö F kävi 1–3 kertaa viikossa. Ryhmäliikuntatunnit olivat rasittavaa liikuntaa ja kestoltaan 60 minuuttia. Hän kävi juoksulenkillä 2–5 kertaa viikossa. Aluksi juokseminen oli rasittavaa, mutta itsenäisen jakson loppuvaiheessa kunnon parannuttua juoksulenkit olivat rasiustasoltaan reippaita. Juoksulenkkien kesto oli 20–30 minuuttia. Lisäksi henkilö F teki keppijumppaa 1–2 kertaa viikossa. Keppijumppaa hän teki taukojumppana ja silloin, kun selkälihakset tarvitsivat rentoutusta. Hän kulki välimatkat pyöräillen ja joskus kävellen. Runsaasta liikunnan määrästä huolimatta henkilö F saavutti päivittäisen aktiivisuustavoitteensa harvoin. Päivittäisen askeltavoitteensa hän saavutti yleensä neljänä päivänä viikossa. Tähän selittäväenä tekijänä voi olla se, että hän pyöräili kaikki matkat esimerkiksi kouluun ja kauppaan. Hän ei myöskään pitänyt ranneketta ranteessaan koko päivää, vaan otti sen aina illalla pois ja laittoi aamulla takaisin. Hänelle kertyi jonkin verran passiivisuusleimoja, mutta hän tauotti opiskeluaan esimerkiksi suunnittelemaamme taukojumppalla.

Taulukko 6. Henkilö F:n liikkuminen itsenäisellä jaksolla

	Rasittavaa liikuntaa (krt/vko)	Reipasta liikuntaa (krt/vko)	Kevyttä liikuntaa (krt/vko)	Saavutettu päivittäisen aktiivisuuden tavoite (krt/vko)	Saavutettu päivittäisen askelmäärän tavoite (krt/vko)	Passiivisuusleimat (kpl/vko)
VKO 8	8	0	0	1	4	8
VKO 9	6	2	0	1	4	5
VKO 10	4	3	4	1	4	7
VKO 11	3	2	5	2	4	6
VKO 12	2	3	0	0	2	5

Verrattaessa liikkumispäiväkirjaa liikunta-aktiivisuuskyselyyn, henkilö F:n arjen aktiivisuus lisääntyi pienryhmätoiminnan aikana. Hänen viikoittainen liikuntamääränsä lisääntyi ja hän onnistui lisäämään rasittavan tason liikuntaa viikkoihinsa. Henkilö F lisäsi selvästi liikkumistaan ja harrasti liikuntaa monipuolisesti viikon aikana. Tämän takia aktiivisuustavoitteen saavuttamista koskevat tiedot ovat ristiriidassa liikkumispäiväkirjan liikuntamäärän kanssa.

Viimeisessä tapaamisessa henkilö F kertoi olevansa kiitollinen siitä, että oli päässyt mukaan ryhmään. Aikaisemmin hän tykkäsi liikkua itsenäisesti, mutta liikuntatarran ansiosta hän oli löytänyt liikunnan ilon ryhmäliikuntatunneista. Aktiivisuusranneke oli motivoinut hänet juoksemaan enemmän ja juoksulenkeistä oli tullut hänelle säännöllinen harrastus. Hän oli parantanut myös ruokailutottumuksiaan ja kertoi jaksavansa paremmin säännöllisen ja riittävän ruokailun ansiosta. Pienryhmätoiminnan aikana henkilö F saavutti muutosvaihemallin ylläpitovaiheen. Liikkumisesta oli tullut elämäntapa, johon kuului moni-

puolista liikuntaa sekä yksin että ryhmässä liikkuen. Henkilö F:n kohdalla pienryhmäohjaus auttoi häntä sisällyttämään liikunnan osaksi arkea.

7.2.7 Yhteenveto

Kaikkien ryhmäläisten arjen aktiivisuus lisääntyi pienryhmätoiminnan aikana. Kun liikumispäiväkirjaa verrattiin liikunta-aktiivisuuskyselyyn, kaikkien ryhmäläisten liikunnan määrä lisääntyi tai sen rasittavuustaso nousi. Vain yksi ryhmäläinen saavutti säännöllisesti Polar -aktiivisuusrannekkeeseen asetetut päivittäiset aktiivisuus- ja askeltavoitteet.

Viimeisellä tapaamisella keräämässämme sähköisessä palautekyselyssä kysimme ryhmäläisiltä suoraan, lisääntyikö heidän arjen aktiivisuutensa pienryhmäohjauksen aikana. Kysymys perustui ryhmäläisten omaan arvioon arjen aktiivisuuden lisääntymisestä pienryhmäohjauksen aikana. 33,3 % eli kaksi ryhmäläistä ilmoitti arjen aktiivisuutensa lisääntyneen erittäin paljon pienryhmätoiminnan aikana ja 66,7 % eli neljä ryhmäläistä ilmoitti sen lisääntyneen melko paljon. Jatkokysymyksenä selvitimme, mitkä asiat vaikuttivat olennaisesti ryhmäläisten aktiivisuuden lisääntymiseen pienryhmätoiminnan aikana. Vaihtoehtoina olivat pienryhmätoiminta kokonaisuudessaan, ohjaajien toiminta, ohjatut harjoitteet, ohjattu liikunta, henkilökohtainen liikkumissuunnitelma, itsenäinen jakso, aktiivisuusranneke, liikkumispäiväkirja ja jokin muu. 83,3 % eli viisi ryhmäläistä koki aktiivisuusrannekkeen vaikuttaneen olennaisesti arjen aktiivisuuden lisääntymiseen. 66,7 % eli neljä ryhmäläistä ilmoitti itsenäisen jakson olleen olennainen osa aktiivisuuden lisääntymisessä. Vain 33,3 % eli kaksi ryhmäläistä koki liikkumispäiväkirjan olleen apuna aktiivisuuden lisääntymisessä. 50 % eli kolme ryhmäläistä ilmoitti pienryhmätoiminnan kokonaisuudessaan, ohjaajien toiminnan, ohjattujen harjoitteiden, ohjatun liikunnan sekä henkilökohtaisen liikkumissuunnitelman vaikuttavan olennaisesti heidän aktiivisuutensa lisääntymiseen. Kukaan ei valinnut ”jokin muu” kohtaa, joten tästä on pääteltävissä, että ryhmäläisten arjen aktiivisuuden lisääntyminen on ollut pääasiassa pienryhmätoiminnan ansiota.

Toimeksiantajan tavoite ja samalla meidän tärkein tavoitteemme oli lisätä ryhmäläisten arjen aktiivisuutta. Tavoite toteutui jokaisen ryhmäläisen kohdalla. Eniten meitä kiinnosti ryhmäläisten oma kokemus arjen aktiivisuuden lisääntymisestä. Tästä syystä arvioimme arjen aktiivisuuden lisääntymistä liikkumispäiväkirjojen ja sähköisen palautteen avulla. Aktiivisuusrannekeista saatuja liikkumisen tietoja tarkastelimme vain suuntaa antavasti, sillä rannekkeen tavoitetasot olivat melko korkeita vähän liikkuville. Jokainen ryhmäläi-

nen hyötyi jollain tavalla pienryhmäohjaukseen osallistumisesta, joko ajatuksen tai toiminnan tasolla. Pienryhmätoiminnan avulla onnistuimme muuttamaan jokaisen liikuntakäyttäytymistä parempaan suuntaan.

7.3 Pienryhmäohjauksesta saatu palaute

Sähköisessä palautekyselyssä kysyimme palautetta pienryhmään ohjautumisesta, pienryhmäohjauksen sisällöistä ja ohjaajista, omista kokemuksista pienryhmätoiminnasta sekä ohjauksesta saavutetuista hyödyistä. Teimme kyselylomakkeen Google Forms -ohjelmalla ja siihen vastattiin nimettömästi. Kaikkiin kysymyksiin tuli vastata, mutta vastausten perustelu oli vapaaehtoista. Kehotimme kaikkia kuitenkin perustelemaan vastauksensa parhaansa mukaan. Ryhmäläiset saivat käyttää palautteen pohdintatehtävää apuna kysymyksiin vastattaessa.

Toisena kehittämistehtävänäimme oli selvittää, mikä rooli Aktiivisempi Arki -pienryhmään osallistumisella on ollut yliopisto-opiskelijoiden arjen aktiivisuuden mahdollisessa lisääntymisessä. Tähän kysymykseen haimme vastauksia palautekyselyn avulla. Palautekyselyssä kysyimme muun muassa, miten ryhmäläiset kokivat pienryhmän jäsenenä olemisen. Pääasiassa he kokivat ryhmän jäsenenä olemisen positiivisena kokemuksena mukavien kanssaryhmäläisten ansiosta. Kaikki ryhmäläiset kokivat, että pienryhmässä oli turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri.

Kysyimme palautekyselyssä, mitä hyötyä pienryhmästä ohjausmuotona oli ryhmäläisille ja kokivatko he ryhmässä olemisen voimavarana. He vastasivat seuraavasti:

”Oli mukava lähteä ulos kotoa näkemään ihmisiä myös arkena, sillä joskus se unohtuu. Tällöinen ”pakko” olikin positiivinen pakko.”

”Liikkuminen on aina kivampaa ryhmässä.”

”Koin ryhmässä olemisen hyödylliseksi oman aktiivisuuteni kannalta. Ohjatut liikuntaharjoitukset tutustuttivat aktiviteetteihin, joita en olisi muuten kokeillut.”

”Pienryhmässä pääsi kokeilemaan sellaisia liikuntamuotoja, joita en olisi yksin uskaltanut/viitsinyt kokeilla.”

”Pienryhmän avulla uskalsin mennä kokeilemaan Sykettä -tunteja ja ryhmän kautta ei tuntuisi, että erottuisi joukosta niin paljoa. Ryhmässä olo toi turvan tunteita esim. kuntosalilla.”

"Pienryhmä auttoi enemmän kuin suurempi ryhmä olisi auttanut. Sain motivoitua itseäni liikkumaan, kun tutustuin helposti muihin ja heidän liikkumistavoitteisiinsa."

Kaikki kokivat siis pienryhmässä olemisen voimavarana, sillä ryhmässä on helpompi kokeilla uusia, itselle tuntemattomia liikuntalajeja. Halusimme myös selvittää, mistä asioista ryhmäläiset innostuivat pienryhmäohjauksen aikana, ja mitkä asiat he kokivat tärkeiksi. He vastasivat seuraavasti:

"Koin tärkeäksi sen, että ohjaajien kanssa oli keskusteluryhmä, jonka kautta sai aina yhteyden. Lisäksi innostuin aktiivisuusrannekkeesta ja päiväkirja tuki ranneketta sekä aktiivisuuden lisäämistä. Pienryhmäohjaus oli siinä mielessä hyvää, että ryhmäkoko oli pieni ja siitä ei tarvinnut ahdistua."

"Uusien lajien ja välineiden kokeilu innosti. Tärkeitä minulle olivat kannustus ja tuki sekä hyvä seura."

"Innostuin kuntosalilla käynnistä."

"Uusi innostuminen palloilulajeista. Tietynlainen ryhmän tuki (varsinkin ohjaajien) oli tärkeää oman aktiivisuuden kannalta."

"Innostuin spinningistä, sulkapallosta ja yleisesti liikunnan harrastamisesta ainakin kerran viikossa niin, että hiki virtaa kunnolla."

"Innostuin yhdessä tekemisestä ja varsinkin sulkapallo oli kivaa, ja sitä tekee aina välillä mieli mennä pelaamaan."

Vastauksista ilmenee, että kaikki ryhmäläiset innostuivat jostakin pienryhmäohjauksen aikana ja sen ansiosta. Ryhmän sisällä tapahtui innostumista sekä uusista että vanhoista liikkumismuodoista. Ryhmäläiset olivat siis hyötyneet olennaisesti pienryhmätoiminnasta.

Pienryhmäohjauksen aikana toteutetun itsenäisen jakson tarkoituksena oli tukea ja kannustaa ryhmäläisiä harrastamaan liikuntaa myös itsenäisesti, sillä pienryhmäohjauksen päätyttyä jokainen on omillaan. Tästä syystä kysyimme palautekyselystä myös ryhmäläisten mielipiteitä pienryhmäohjauksen aikana toteutetusta itsenäisestä jaksosta ja sen hyödyistä tai haitoista. He vastasivat seuraavasti:

"Löysin Sykettä -tarran ansiosta pari liikuntaryhmää, joissa kävin joka viikko. Myös juoksulenkkeily löytyi taas."

"Itsenäisen jakson aikana en ollut niin motivoitunut liikkumaan kuin pienryhmässä."

"Aktiivisuusranneke motivoi liikkumaan ja seuraamaan sekä ylittämään tavoitteen."

”Kun ei ollut mitään sovittua menoa liikunnan parissa, niin vastuu jäi itselle ja omalle jaksamiselle. Itsenäinen jakso osoitti minulle, että jaksan ja pystyn helposti lisäämään aktiivisuuttani.”

”Oli hyvä seurata omaa aktiivisuutta ja nähdä todisteet ajoittaisesta passiivisuudesta. Ymmärsin kunnolla mitä tarkoittaa, jos luen koko päivän. En todellakaan liiku yhtään sinä aikana.”

”Hyötynä näen, että vaikka ryhmän kanssa tuli liikuttua enemmänkin, niin sain itseni ylös myös itsenäisellä jaksolla, kun ranneke oli muistuttamassa liiallisesta istumisesta.”

Vastausten perusteella itsenäinen jakso oli myös hyödyllinen osa pienryhmäohjausta, sillä se auttaa ryhmäläisiä ymmärtämään, että aktiivisuuden lisääminen lähtee itsestä. Kysyimme palautekyselyssä myös ennen itsenäistä jaksoa järjestetyn henkilökohtaisen tapaamisen hyödyllisyydestä. 83,3 % ryhmäläisistä eli viisi ryhmäläistä vastasi henkilökohtaisen tapaamisen olevan erittäin hyödyllinen ja 16,7 % eli yksi ryhmäläinen vastasi sen olevan melko hyödyllinen. Vastauksia he perustelivat seuraavalla tavalla:

”Tehtävät olivat hyviä, ja hahmotin, mikä on itselleni tärkeintä. Myös ravinnon tärkeydestä puhuttiin ja jaksamisesta, mikä on osa myös liikunnallista arkea (muistaa syödä).”

”Oli hyvä saada yksilöllisiä neuvoja liikkumiseen.”

”Kotijumpan läpikäynti oli tarpeellista.”

”Henkilökohtaisessa tapaamisessa oli helppo antaa palautetta ja puhella omasta aktiivisuudesta.”

”Saimme keskusteltua omista tavoitteista ja tehtyä oman ohjelman. Oli mukava avata tavoitteita ennen kuin niitä alkoi suorittaa.”

Palautekyselyssä kysyimme myös, miten ryhmäläisten asenne aktiivisuutta ja liikkumista kohtaan oli muuttunut pienryhmäohjauksen aikana. He vastasivat seuraavasti:

”Pienryhmäohjaus motivoi lähtemään ulos ja tekemään asioita porukassa.”

”Asenteeni muuttui hieman myönteisemmäksi.”

”Huomioin arjessa enemmän aktiivisuutta, esimerkiksi tauottamalla istumista. Yleensäkin aktiivisuutta tuli harkittua enemmän.”

”On melkein pakko päästä liikkumaan ainakin pari kertaa viikossa. Jos en liiku, niin tulee huono ja väsynyt olo.”

”En pelkää enää liikkua. Ymmärrän, että minulla on oikeus mennä kuntosalille tai ryhmäliikuntatunnille aivan kuten ihmisillä, joilla on hyvä peruskunto. Voin kokeilla uusia asioita, sillä ei ole väärin olla uusi ja kokematon jossain liikuntamuodossa.”

”Huomasin pitäväni vanhoista liikkumismuodoista jälleen, ja löysin myös sulkapallon uutena lajina repertuaariin.”

Vastauksista ilmenee, että kaikkien ryhmäläisten asenne liikkumista kohtaan oli muuttunut hieman positiivisemmaksi. Kokonaisuudessaan vastauksista on pääteltävissä, että pienryhmään osallistumisella on ollut suuri rooli opiskelijoiden arjen aktiivisuuden lisääntymisessä. Ohjattu toiminta ja pienryhmän vertaistuki ovat olleet avaintekijöitä tavoitteiden saavuttamisessa.

8 POHDINTA

8.1 Pienryhmäohjauksen onnistumisen arviointi

Elintapaohjausprosessin arvioinnin aiheita voivat olla esimerkiksi prosessin loogisuus ja dokumentointi. Dokumentoinnin kohdalla voidaan miettiä, onko tietoa arkivaikuttavuudesta kerätty systemaattisesti, esimerkiksi prosessin alku- ja lopputilanteesta sekä mahdollisesta seurannasta. Palvelun näkökulmasta on syytä pohtia, millainen palvelun saatavuus on asiakkaan näkökulmasta ja onko elintapaohjaus kustannuksiltaan asiakkaalle mahdollinen. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 151.)

Pienryhmäohjauksemme eteni mielestämme loogisesti, sillä koko ohjausprosessin aikataulu oli etukäteen tarkkaan suunniteltu. Aloitusvaiheessa suurin vastuu ryhmäläisten liikkumisesta oli vielä ohjaajilla, mutta itsenäistä jaksoa lähestyttäessä vastuu siirtyi pikkuhiljaa ryhmäläisille itselleen. Onnistuimme keräämään pienryhmäohjausprosessin alussa sekä lopussa tietoa ryhmäläisten arjen aktiivisuudesta eri menetelmiä käyttäen. Vaikka opinnäytetyömme ei käsittele pienryhmäohjauksen jälkeistä liikkumisen seuranta-aikaa, aioimme ottaa yhteyttä ryhmäläisiimme loppukeväästä kuulumisten merkeissä. Palveluna Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjaus on hyvin saavutettavissa potentiaalisten asiakkaiden näkökulmasta. Pienryhmäohjausta ei mainosteta kaikille yliopisto-opiskelijoille, vaan YTHS:n ammattilaiset osaavat tarjota palvelua sitä tarvitseville. Pienryhmäohjaukseen osallistuminen on ilmaista, joten se on kustannuksiltaan mahdollinen opiskelijoille.

Pienryhmäohjauksen alussa käytimme ehkä liikaa aikaa ryhmäläisten omien kiinnostuksenkohteiden kartoittamiseen, sillä olisimme halunneet kehittää pienryhmäohjauspalvelua käyttäjälähtöisesti. Jo ensimmäisten tapaamisten aikaan kävi kuitenkin ilmi, että ryhmäläiset olivat avoimia kaikille liikuntamuodoille. Tästä syystä olisimme voineet ohjaajina rohkeammin päättää ohjattujen tapaamisten sisällöt. Aikaa kului siihen, että halusimme tapaamisten sisältöjen miellyttävän ryhmäläisiä. Keskustelimme sisällöistä ja yritimme suunnitella niitä yhdessä ryhmän kanssa. Vähän liikkuvat eivät välttämättä osaa nimetä heitä kiinnostavia liikuntamuotoja, sillä liikkuminen ei ole heille itsestäänselvyys. He eivät välttämättä edes tiedä, mitä tällaiselta pienryhmäohjaukselta voi toivoa ja odottaa.

Aktiivisempi Arki -ryhmässä oli havaittavissa ryhmäytymistä vasta viimeisten tapaamisten aikana. Ohjaajina olisimme voineet edesauttaa ryhmäytymistä heti pienryhmäoh-

jauksen alussa pitämällä ryhmäläisille enemmän aktiivisia tutustumisharjoitteita. Pienryhmäohjauksessamme ryhmäläiset esittäytyivät toisilleen korttien avulla, mutta emme käyttäneet muita keinoja, kuten pelejä tai leikkejä, tutustumistarkoitukseen. Erilaiset tutustumisharjoitteet olisivat mahdollisesti rikkoneet jäätä tehokkaammin ja rentouttaneet tunnelmaa.

Edellä mainittuihin kehittämiskohtiin kannattaa kiinnittää huomiota tulevaisuudessa. Kokonaisuudessaan pienryhmäohjaus oli mielestämme erittäin onnistunut, sillä pienryhmäohjauksesta saavutetut hyödyt olivat merkittäviä ottaen huomioon ohjauksen keston. Ohjaajina onnistuimme toteuttamaan pienryhmäohjauksen, joka palveli niin toimeksiantajan kuin opiskelijoidenkin tavoitteita.

8.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Toimeksi annettu opinnäytetyö lisää vastuuntuntoa opinnäytetyön tekemisestä. Se opettaa projektinhallintaa, johon kuuluu täsmällinen suunnittelu, aikataulutettu toiminta sekä tiimityöskentely. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 17.) Opinnäytetyöprosessimme eteni sujuvasti alusta loppuun asti. Meillä molemmilla on hyvin samanlainen tyyli kirjoittaa ja organisoida asioita, joten oli luontevaa tehdä opinnäytetyöprosessia yhdessä. Teimme ahkerasti töitä jo suunnitelmavaiheessa, ja hyvä suunnitelma edesauttoi virallisen opinnäytetyön kirjoittamista. Etenkin suunnitelmaan tehty kattava teoriapohja helpotti kirjoittamista, sillä teorian pystyi siirtämään suoraan lopulliseen opinnäytetyöhön. Aihe kiinnosti meitä molempia erittäin paljon, joten opinnäytetyön parissa oli miellyttävää työskennellä. Opinnäytetyöprosessi ei myöskään tuntunut missään vaiheessa liian raskaalta, sillä organisoimme aikataulumme suunnitelmallisesti ja teimme töitä säännöllisesti koko kevään ajan. Aikataulumme sopivat hyvin yhteen, eikä ongelmia senkään puolesta ollut missään vaiheessa. Pääosin kirjoitimme opinnäytetyötä yhdessä, mutta yhden kuukauden ajan teimme etätöskentelyä.

Opinnäytetyöprosessissa eniten nautimme käytännönvaiheesta ja sen toteuttamisesta. Oli antoisaa työskennellä pienryhmän kanssa ja ohjata heitä aktiivisempaan arkeen. Palkitsevinta oli seurata ryhmäläisten kehittymistä ja heidän saamiaan onnistumisen kokemuksia. Toimeksiantajamme oli tukenamme koko opinnäytetyöprosessin ajan ja sen ansiosta tunsimme tekevämme arvokasta työtä. Saimme kaikki tarvittavat materiaalit, tilat ja välineet toimeksiantajalta, joten pienryhmäohjauksen käytännönvaiheen toteutta-

minen sujui vaivattomasti. Toimeksiantajan kanssa asioiminen oli kannustavaa, sillä aina tapaamistemme jälkeen opinnäytetyömme eteni huomattavasti.

Olimme tyytyväisiä sekä pienryhmäohjaukseen että kirjalliseen tuotokseen, sillä saimme tehtyä niistä meidän näköisemme. Etenkin opinnäytetyötä kirjoittaessamme luotimme omaan näkemykseen, emmekä ottaneet mallia muiden tekemistä töistä. Yhdessä työskenteleminen mahdollisti kattavan ja laajan lopputuloksen.

8.3 Ammatillinen kehittyminen

Asiakkaan elintapamuutosprosessin arviointi palvelee myös ohjaajan omaa ammatillista kehittymistä. Arviointi auttaa ohjaajaa valitsemaan toimivia ja tarkoituksenmukaisia työmenetelmiä jatkossa. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 147.) Oman ammatillisen kehittymisemme arviointia edesauttoi opinnäytetyöprosessin alussa asetetut selkeät omat tavoitteet. Muodostimme omat tavoitteemme hyödyntäen liikunnanohjaajakoulutuksen kompetensseja eli koulutuksen työelämätavoitteita.

Liikuntaosaamisen kompetenssi tarkoittaa sitä, että opiskelija pystyy soveltamaan erilaisia liikuntamuotoja erilaisten kohderyhmien ohjaamiseen ja ymmärtää liikuntalajit mahdollisuutena. Ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen kompetenssiin kuuluu tavoitteellisten harjoitusohjelmien sekä terveyttä edistävän liikunnan suunnitteleminen ja ohjaaminen. Opiskelija pystyy toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana ja hän tuntee ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. (Opinto-opas 2014, 5.) Tavoitteenamme oli suunnitella ja toteuttaa tavoitteellista pienryhmäohjausta, joka edistää opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteenamme oli myös oppia tiedostamaan ja ymmärtämään tekijöitä, jotka vaikuttavat opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen silloin, kun kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat.

Pienryhmäohjauksen aikana suunnittelimme ja ohjasimme ryhmällemme terveyttä edistävää liikuntaa. Ohjasimme heille monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja ja jokaisella liikumiskerralla oli lajiin sopiva tavoite. Perustelimme ryhmälle jokaisen liikuntalajin terveysvaikutuksia ja otimme aina selvää asioista, joihin emme osanneet heti vastata. Valitsimme matalan kynnyksen liikuntalajeja, jotka soveltuivat vähän liikkuville. Suunnittelimme jokaiselle henkilökohtaisen ja tavoitteellisen liikkumishojelman, joka edisti ryhmäläisten hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta vähän liikkuvien ohjaamisesta. Pienryhmäohjauksen aikana opimme tiedostamaan monia tekijöitä, jotka vaikuttavat vähän liikkuvien lii-

kuntakäyttäytymiseen. Kyseisiä tekijöitä oli välillä vaikeaa ymmärtää, sillä meille liikku-
minen on itsestäänselvyys ja vähän liikkuvien asemaan samaistuminen ei ollut aina
helppoa. Aktiivisempi Arki -pienryhmän ohjaaminen opetti meille ryhmänlukutaitoa, joten
jatkossa osaamme paremmin tulkita vähän liikkuvien liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia
tekijöitä ja reagoida niihin.

Pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen kompetenssiin kuuluu laajojen liikunnan
toimintamallien suunnitteleminen, toteuttaminen ja arvioiminen. Liikunnan yhteiskunta-,
johtamis-, ja yrittäjäosaamisen kompetenssi tarkoittaa sitä, että opiskelija tuntee liikun-
tapalvelujen ja kulttuurin kehitysnäkymiä sekä osaa edistää liikunnan asemaa yhteis-
kunnassa. (Opinto-opas 2014, 5). Onnistuimme suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvi-
oimaan laajan ohjauskokonaisuuden vähän liikkuville yliopisto-opiskelijoille. Etenkin ar-
viointiprosessimme oli laaja, sillä arvioimme ryhmäläisten arjen aktiivisuuden lisäänty-
mistä, pienryhmäohjauksesta saatuja hyötyjä sekä pienryhmäohjauksen sisällön kehit-
tämistä. Opinnäytetyömme kautta pääsimme tutustumaan suomalaiseen korkeakoululiik-
kuntakulttuuriin ja sen nykytilanteeseen. Saimme olla mukana kehittämässä Joensuun
korkeakoululiikuntaa tarjoamalla vähän liikkuville Itä-Suomen yliopiston opiskelijoille
mahdollisuuden osallistua pienryhmäohjaukseen.

8.3.1 Ohjaajapalaute

Osana ammatillista kehittymistämme halusimme myös kuulla Aktiivisempi Arki -
ryhmäläisten palautetta meidän toiminnastamme. Sähköisessä palautekyselyssä ky-
sylimme muun muassa, kokivatko ryhmäläiset saaneensa ohjaajilta tukea ja kannustusta
arjen aktiivisuutensa lisäämiseksi. 66,7 % eli neljä ryhmäläistä koki saavansa erittäin
hyvin tukea ja kannustusta ja 33,3 % eli kaksi ryhmäläistä koki saavansa melko hyvin
tukea. Vastauksiaan he perustelivat seuraavasti:

”Ohjaajat olivat helposti lähestyttäviä, eikä myöskään liian painostavia.”

*”Ohjaajat tukivat ja kannustivat hyvin. Minun kohdalla se ei ehkä ollut tarpeeksi,
mutta se ei johtunut ohjaajista vaan omista olosuhteistani.”*

”Ohjaajat olivat kannustavia ja positiivisia, mikä vaikutti positiivisesti.”

*”Välillä tuntui, että koko ajan kysellään, onko seisonut lukiessa yms. Muuten oh-
jaajat olivat kannustavia ja auttoivat etsimään edes jotain pientä minkä avulla
voisi lisätä aktiivisuutta.”*

"Viestit keskusteluryhmään olivat piristäviä ja muistuttivat oman liikkumisen seuraamisesta. Lisäksi keskustelut, ja se että he muistivat kaikkien suosimat lajit, oli kiva huomio."

Kysyimme myös, kokivatko ryhmäläiset saavansa ohjaajilta henkilökohtaista palautetta liikunnallisesta aktiivisuudestaan. 33,3 % eli kaksi ryhmäläistä koki saavansa erittäin hyvin henkilökohtaista palautetta ja 33,3 % eli kaksi ryhmäläistä koki saavansa melko hyvin henkilökohtaista palautetta. Loput kaksi ryhmäläistä eli 33,3 % kokivat saavansa kohtalaisesti henkilökohtaista palautetta liikunnallisesta aktiivisuudestaan. Vastauksiaan he perustelivat seuraavasti:

"Sain kannustusta ohjattujen ja itsenäisten treenien jälkeen."

"En toisaalta halunnut/vaatinut palautetta aktiivisuudestani niin paljon. Itse tiedän parhaiten, olenko ollut aktiivinen vai en."

"Ainakin kuntosalilla ohjaajat korjasivat aina, kun tein liikkeitä väärin ja pääosin kannustavia kommentteja tuli."

"Palautetta tuli joka tapaamisella ja sen lisäksi sai mahdollisesti keskustelua enemmänkin."

Halusimme myös tietää, kokivatko ryhmäläiset, että heitä kohdeltiin tasavertaisesti. 100 % ryhmäläisistä eli kaikki ryhmäläiset kokivat, että heitä kohdeltiin tasavertaisesti. Onnistuimme siis ottamaan kaikki huomioon.

Palautekyselyssä kysyimme myös ryhmäläisten mielipidettä meidän asiantuntijuudestamme. 83,3 % eli viisi ryhmäläistä ilmoitti meidän olleen erittäin asiantuntevia työsämme ja 16,7 % eli yksi ryhmäläinen vastasi meidän olleen melko asiantuntevia. Vastauksiaan he perustelivat seuraavalla tavalla:

"Liikkeiden ohjeistus oli hallussa ja kotona tehtävät liikkeet sekä venyttelyt käytiin yhdessä läpi."

"He osasivat asiansa hyvin."

"Ohjaajat pyrkivät aina ohjeistamaan ja auttamaan, jos oli ongelmia. Jos he eivät tienneet jostain asiasta, he ottivat aina selvää siitä seuraavalle kerralle."

"Sain hyviä ohjeita ja ohjaajilla oli aina valmiita hyviä vastauksia osallistujien kysymyksiin."

Palaute ohjaajien toiminnasta on pääosin positiivista, joten olemme onnistuneet työsämme. Rakentavaa palautetta tuli henkilökohtaisen palautteen määrästä ja aktiivisuuden lisääntymisen jatkuvasta kyselemisestä. Palautteen vastaanottaminen on kuitenkin yksilöllistä, eivätkä kaikki välttämättä koe positiivistakaan palautetta miellyttäväksi.

Yksi osa pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen kompetenssia on liikunnanohjaajan omiin arvoihinsa ja tietorakenteisiinsa perustuvan ohjaus- ja oppimiskäsityksen muodostaminen (Opinto-opas 2014, 5). Pienryhmäohjauksesta saatu ohjaajille kohdistettu palaute vahvisti omaa käsitystämme siitä, minkälaisia haluamme liikunnanohjaajina olla. Rento ja kannustava ohjaustyyli toimi etenkin tälle kohderyhmälle.

8.3.2 Työnohjauksesta saatu tuki

Työnohjaajanamme toimi Itä-Suomen yliopiston opintopsykologi Katri Ruth. Ensimmäinen työnohjausemme järjestettiin keskiviikkona 18.1.2017. Paikalla olivat meidän lisäksi ensimmäisen Aktiivisempi Arki -ryhmän liikuntaneuvoja sekä toimeksiantajamme edustajat. Aluksi työnohjaaja kertoi meille yleisesti työnohjauksen tarkoituksesta ja tavoitteista. Sen jälkeen saimme liikuntaneuvojan kanssa keskustella pienryhmäohjauksen toteutuksesta. Kerroimme, mitä olimme suunnitelleet omaa pienryhmäämme varten ja hän puolestaan kertoi omista käytännöistään ja harjoituksistaan ensimmäisen ryhmän osalta. Ideoimme yhdessä Aktiivisempi Arki -ryhmiä yhdistäviä tavoitteita, joita olivat arjen liikunnan lisääminen, pienien tekojen kautta eteneminen, kaikenlaisen arjen aktiivisuuden huomaaminen ja lisääminen sekä erilaiset hyvinvointitavoitteet.

Ensimmäisessä työnohjauksessa käsitelimme erityisesti pienryhmäohjauksen aloittamisessa huomioitavia asioita. Hyväksi käytännöksi havaitsimme yhteydenoton tuleviin ryhmäläisiin ennen ryhmän ensimmäistä tapaamista. Totesimme myös, että on tärkeää keskustella ryhmäläisten odotuksista ja tavoitteista ryhmätoimintaa aloitettaessa. Ryhmään ohjautuminen nousi kuitenkin selkeästi pienryhmäohjauksen kehittämisen kohteeksi. YTHS:n yhteyshenkilön kanssa tulisi sopia selkeästi, mitä tietoa YTHS antaa pienryhmäohjaukseen osallistuville opiskelijoille. Myös ryhmänohjaajien tulisi itse informoida selkeämmin ryhmään tulevia, etenkin ryhmän päätavoitteet tulisi olla selkeät jokaiselle ryhmään aikovalle. Tämä helpottaisi ryhmäohjauksen markkinointia, mikä taas osaltaan auttaisi ryhmään aikovia ymmärtämään, mitä ryhmään osallistumiselta voi toivoa. Jatkoa ajatellen pohdimme myös keinoja, joilla ryhmän yhteisistä tavoitteista voisi eritellä yksilöllisiä tavoitteita. Tärkeää olisi nähdä, miten ryhmän yhteiset tavoitteet konkretisoituvat yksilötasolla. Toimivia harjoituksia ja tehtäviä tulisi ideoida sekä kokeilla ja niitä voisi kerätä ohjaajien yhteiseen käyttöön. Palautteen keräämistä varten olisi tärkeää saada esiin ryhmäläisten käsityksiä siitä, mikä ohjauksessa on ollut avuksi ja vaikuttanut arjen aktiivisuuden lisäämiseen.

Toinen työnohjauksemme pidettiin keskiviikkona 22.2.2017, jolloin paikalla meidän lisäksi oli ensimmäisen pienryhmän liikuntaneuvoja. Tässä vaiheessa olimme saaneet oman pienryhmäohjauksemme käyntiin: kaikki ohjatut tapaamiset oli pidetty ja ryhmäläiset olivat itsenäisellä jaksolla. Keskustelimme liikuntaneuvojan kanssa oman pienryhmämme toiminnasta ja jaoinme kokemuksia ryhmänohjaamisesta. Kerroimme hänelle käyttämistämme työtavoista, jotka olimme havainneet pienryhmäohjaukseen sopiviksi. Hyviä ohjauksen työkaluja olivat ensimmäisessä tapaamisessa ryhmäläisten odotusten selvittämiseen käytetty korttiharjoitus ja henkilökohtaisissa tapaamisissa hyödynnetty Henkilökohtaiset tavoitteet -lomake sekä esimerkkiohjelma viikoittaisesta liikkumisesta, liikkumispäiväkirja sekä aktiivisuuranneke.

Tässä tapaamisessa keskustelimme ryhmään osallistujien erilaisista tarpeista, jotka olivat olleet haastavia ohjaajille. Ryhmäläistemme oli vaikea ilmaista toiveitaan ja tavoitteitaan pienryhmäohjaukselle. Tavoitteet saattoivat olla hyvinkin erilaisia ja jotkin tavoitteet eivät saattaneet liittyä ollenkaan liikkumiseen. Totesimme, että ennen keskustelua tehdyt kirjalliset harjoitukset voivat auttaa miettimään tavoitteita. Huomasimme, että etenkin hiljaisemmille ryhmän jäsenille asioiden pohtiminen kirjoittamalla oli helpompaa. Osalle ryhmäläisistä liikunnan lisääminen olisi ollut suuressa roolissa heidän terveyttään ajatellen, mutta liikkumiselle ei löydetty tarpeeksi motivaatiota. Päädyimme keskustelussamme siihen, että tällaisissa tilanteissa tavoitteena voi olla motivaation herättelemine, jolloin ohjauksen aikana ei ehdi tapahtua muutosta toiminnan tasolla. Tässä yhteydessä puhuimme muutosvaihemallista ja työnohjaajamme kehotti meitä miettimään, missä vaiheessa muutosvaihemallia kukin ryhmäläisemme on. Etenkin henkilökohtaisissa tapaamisissa liikuntaohjelmia suunniteltaessa muutosvaihemallin mukaisesti jäsenneiltyjä kysymyksiä voi käyttää tukena ohjattavan tilanteen hahmottamiseksi.

Pohdimme myös tilannetta, jossa ryhmäläinen kertoi liikkuvansa paljon eikä tunnistanut tarvetta muuttaa liikuntakäyttäytymistään, vaikka terveysongelma oli selkeästi havaittavissa. Tulimme tulokseen, että ohjattavalla voi olla tarve antaa itsestään hyvin pärjäävä kuva ohjaajalle tai jokin muu syy voi vaikeuttaa muutostarpeen myöntämistä. Tämä asettaa haasteita ryhmän jäsenten henkilökohtaisten tavoitteiden realistiselle asettamiselle ja niiden tukemiselle. Itsenäisen jakson aikana järjestetty tapaaminen voisi olla hyvä paikka tiedustella tavoitteiden toteutumista. Työnohjaajamme mukaan joskus tarvitaan paljon aikaa luottamuksen syntymiseksi, jotta ihminen pystyy ylipäättään vastaanottamaan toisen ihmisen tukea.

Keskustelimme vielä ohjattavien suhtautumisesta liikuntasuunnitelmiin ja viikko-ohjelmiin, sillä ohjelmat voivat ahdistaa eivätkä ne välttämättä auta motivoitumaan ai-

dosti. Tässäkin tapauksessa näimme itsenäisen jakson tapaamisen hyväksi paikaksi kysellä ryhmäläisten ajatuksia liikuntasuunnitelmien toimivuudesta ja niistä aiheutuneista tuntemuksista. Mietimme yhdessä myös itsenäisen jakson tapaamiselle sellaista aktiiviteettia, jonka lomassa ohjaajat voisivat jututtaa ryhmäläisiä yksilöllisesti. Lopuksi ideoimme palautteen keräämistä siten, että saisimme mahdollisimman laadukasta palautetta pienryhmäohjauksestamme. Esille nousi ajatus siitä, että ryhmäläisille voisi antaa kotiin mietittäväksi palautteeseen liittyviä kysymyksiä, jotka voisivat myöhemmin olla palautteen antamisen tukena.

Viimeinen työnohjauksemme pidettiin maanantaina 27.2.2017 vain meidän ja työnohjaajamme kesken. Työnohjaus pidettiin heti pienryhmämme viimeisen tapaamisen jälkeen eli opinnäytetyön käytännön toteutusvaihe oli saatu juuri päätökseen. Keskustelimme työnohjaajamme kanssa ryhmältämme kerätystä palautteesta. Palautteen kerääminen onnistui hyvin ja itsenäisellä jaksolla järjestetyllä tapaamisella annettu palautekyselyn pohdintatehtävä osoittautui toimivaksi. Kun ryhmäläiset saivat pohtia palautteen kysymyksiä ennakkoon, oli palaute laadukasta. Palautteen avulla pystyimme vastaamaan opinnäytetyömme kehittämistehtäviin. Palautteesta kävimme läpi erityisesti pienryhmäohjauksen aloittamisen merkitystä. Totesimme, että pienryhmäohjaus on tärkeää aloittaa ryhmäytymistä tukevalla toiminnalla. Olisimme voineet käyttää ensimmäisissä tapaamisissa myös toiminnallisia ryhmäytymisharjoituksia sanallisten harjoitusten lisäksi. Pohdimme myös sitä, millaisilla kysymyksillä kysytään ryhmään ohjautumisesta, kun ryhmä on alussa vasta tutustumisvaiheessa. Liikuntaneuvonnan kannalta ei ole välttämätöntä edes tietää osallistujien kaikkia taustoja, kuten onko opiskelija ohjautunut ryhmään psykologin vai terveydenhoitajan kautta. Tämä tieto ei ole olennaista myöskään muiden ryhmäläisten tietää, jotta kenestäkään ei synny tietynlaisia mielipiteitä ennakkoon.

Keskustelimme ohjaussuhteen rakentumisesta kolmesta näkökulmasta, jotka olivat tavoitteet, toiminta ja ilmapiiri. Tavoitteiden kohdalla kävimme läpi sitä, kuinka ryhmäsämme rakennettiin sekä ryhmän yhteisiä että yksilöllisiä tavoitteita. Hyvänä tavoitteiden hahmottamista auttavana harjoitteena toimi liikuntamuotolomake. Mietimme sitä, kuinka paljon ohjaaja voi olettaa, että ryhmän toimintaa voidaan rakentaa ryhmäläisten toiveiden mukaan. Vähän liikkuva henkilö ei ehkä osaa nimetä omia toiveitaan ja tavoitteitaan, jos hän ei edes tiedä, mitä voi toivoa. Toiveiden toistuva kysely voi tuntua ahdistavalta, jos ohjattava ei pysty vielä alkuvaiheessa muodostamaan omaa mielipidettään. Toiminnan kohdalla mietimme sitä, että edellä mainituista syistä johtuen on hyvä miettiä valmiiksi erilaisia tehtäviä ja toimintatapoja ennen ryhmän aloitusta. Aktiiviteettien tulisi olla sellaisia, että ne huomioivat mahdolliset toimintakyvyn rajoitteet ja riskit. Ryhmän

aikana saatujen liikuntakokemusten myötä ohjattavan omat tavoitteet voivat jo alkaa muotoutua, mutta aktiivisuustavoitteet voivat muotoutua myös ohjausprosessin päätyttyä. Tärkeintä on, että ryhmäläiset pääsisivät nopeasti kiinni toimintaan.

Ilmapiirin kohdalla puhuimme luottamuksellisuuteen liittyvistä asioista. Henkilökohtaiset tapaamiset ryhmäläisten kanssa totesimme tärkeiksi, vaikka kyseessä olikin ryhmäohjaus. Palautteesta nousi esiin kysymys siitä, olisiko henkilökohtainen tapaaminen jokaisen ryhmäläisen kanssa tarpeen ennen ryhmätoiminnan aloittamista. Mielestämme ryhmän aloittaminen ilman ennakkokäsityksiä voi olla kuitenkin vahvuus. Ohjaussuhteen ei synny turhia ennako-oletuksia, kun ryhmäläiset tavataan ensimmäisen kerran ryhmätapaamisessa. Vaikka ohjaaja ei tarkoituksella loisi ennakkokäsityksiä ryhmäläisistä, niitä voi syntyä tiedostamatta.

Lopuksi pohdimme työnohjauksen merkitystä opinnäytetyöprosessimme kannalta. Koimme, että työnohjauksen avulla saimme jäseneltyä tietoa opinnäytetyöhömmme. Meille tärkeää oli pohtia yhdessä työnohjaajan kanssa kysymyksiä, joita ei olisi tullut mietittyä ilman häntä. Työnohjaajamme antoi meille tilaa kertoa omista kokemuksistamme ja kuunteli keskustelujamme. Hän teki huomioita keskusteluistamme ja auttoi meitä pohtimaan omaa rooliamme liikunnanohjaajana. Työnohjaus auttoi roolin selkeyttämistä ja tuki ammatillista kehittymistä ohjaustehtävissä. Työnohjaustapaamisissa saimme monia oivalluksia liittyen pienryhmäohjaukseen ja koko opinnäytetyöprosessiimme. Koimme työnohjauksen saamamme tuen todella tärkeäksi. Suosittelemme kaikille liikunnanohjaustyötä tekeville työnohjaukseen osallistumista, mikäli siihen tarjotaan mahdollisuus.

8.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Elintapaohjauksen laatuvaatimuksena voidaan pitää sitä, että ohjaus pohjautuu johonkin malliin tai teoriaan (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 147). Kuten aikaisemmin kerroimme, käytimme opinnäytetyömme ohjausprosessin pohjana muutosvaihemallia. Turun (2007, 55) mukaan muutosvaihemallia on sovellettu kuvaamaan esimerkiksi painonhallintaan ja liikuntaan liittyviä käyttäytymismuutoksia sekä muutokselle ominaisia ajattel- ja toimintatapoja.

Pienryhmäohjauksemme osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Ennen pienryhmäohjauksen aloittamista ryhmäläisille tiedotettiin, että kyseessä on opinnäytetyö ja siihen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Pienryhmäohjaukseen osallistuneiden nimiä ei mainita missään vaiheessa opinnäytetyötämme eikä heitä voida tunnistaa. Ryhmä-

läisten asioita käsitelimme luottamuksellisesti. Ryhmäläisten tietojen anonyymiin käsittelyyn pyysimme jokaiselta henkilökohtaisen luvan. Puhuimme ryhmäläisistämme nimiä mainitsematta työnohjaajamme kanssa. Ainoastaan me ohjaajat käsitelimme pienryhmäohjauksen aikana täytettyjä kyselylomakkeita ja liikkumisesta saatuja tietoja. Olemme salassapitovelvollisia ryhmäläisiin liittyvistä tiedoista ja vaitiolovelvollisuudesta sovittiin koko Aktiivisempi Arki -pienryhmän kesken.

Pienryhmäohjauksesta saatujen hyötyjen selvittämiseen käytimme monipuolisesti useita aineistonkeruumenetelmiä, mikä lisää opinnäytetyömme luotettavuutta. Polar -aktiivisuusranneke ei mitannut kaikkea liikkumista, joten sen kautta saadut liikkumisen tiedot ovat suuntaa-antavia. Tästä syystä pienryhmäohjauksesta saadut hyödyt perustuivat suurimmaksi osaksi ryhmäläisten omiin kokemuksiin. Emme ole muuttaneet liikkumispäiväkirjoista ja aktiivisuusrannekkeista saatuja tietoja. Olemme esitelleet pienryhmäohjauksesta saadun palautteen sellaisena, kun sen saimme.

Teimme kaikki kyselylomakkeet joko kokonaan itse tai sovelsimme niiden laatimisessa valmiita lomakkeita, jotka muotoilimme ryhmällemme sopiviksi. Liikkumispäiväkirjan ja palautekyselyn laadimme kokonaan itse. Liikunta-aktiivisuuskyselyyn sovelsimme UKK-instituutin Liikkumisen turvallisuuden ja sopivuuden -arviointikyselyä. Soveltamamme Liikuntamuotolomakkeen sekä Henkilökohtaiset tavoitteet -lomakkeen saimme oman oppilaitoksemme kurssimateriaaleista. Testasimme liikunta-aktiivisuuskyselyn oman vuosikurssimme kymmenellä liikunnanohjaajaopiskelijalla ennen kuin toteutimme kyselyn pienryhmällemme. Kyselystä saamamme palautteen avulla muokkasimme sen helpommin vastattavaan muotoon. Ennen vastaamista kävimme kyselyn täyttämishjeet läpi yhdessä pienryhmämme kanssa.

Etsimme lähdemateriaalia opinnäytetyöhömme monipuolisesti eri lähteistä kuten kirjoista ja erilaisista tutkimuksista. Korkeakoululiikuntaa on tutkittu toistaiseksi melko vähän, joten siltä osin lähdemateriaalimme on suppeampaa. Opinnäytetyössämme lähteet on merkitty oikeaoppisesti sekä lähdeviitteisiin että lähdeluetteluun. Lukija erottaa selkeästi opinnäytetyötämme lukiessaan, mikä on omaa tekstiämme ja mikä lähdetekstiä. Emme ole plagioineet suoraan toisten kirjoittamia tekstejä, vaan kirjoitimme kaikki lähteistä peräisin olevat tekstit omin sanoin.

8.5 Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjauksen sisällön kehittäminen

Elintapaohjausta toteuttavalle organisaatiolle on tärkeää pystyä osoittamaan, mitä hyötyjä ohjaukseen panostamalla saadaan aikaiseksi. Tällöin organisaatio voi tehdä päätöksiä sen suhteen, kannattaako ohjaustoimintaa jatkaa ja kuinka toimintaa voisi kehittää. Tulosten ja vaikutusten osoittaminen on nykyisin yhä tärkeämpää, sillä erityisesti hankeavustuksella toteutettavassa toiminnassa arviointi on rahoituksen ehto. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 147.) Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjaus on Joensuun korkeakoululiikunnan pilottikokeilu, joten toimeksiantajamme halusi saada jo kokeiluvaiheessa tietoa pienryhmätoiminnan hyödyistä. Toimeksiantajamme yhtenä tavoitteena oli tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat yliopisto-opiskelijat. Pienryhmäohjauksemme avulla onnistuimme tavoittamaan kuusi vähän liikkuvaa opiskelijaa. Määrä on pieni, kun sitä vertaa vähän liikkuvien kokonaismäärään yhteiskunnassamme. Pienryhmäohjaus on kuitenkin tehokas ohjausmuoto opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden edistämisessä, sillä pienryhmässä pystytään ohjaamaan ryhmäläisiä myös yksilöllisesti. Kuten jo aiemmin mainitsimme, pienryhmäohjaus kokonaisuudessaan oli onnistunut ja sen järjestäminen on jatkossakin kannattavaa. Opinnäytetyömme esittelee useita pienryhmätoiminnan positiivisia vaikutuksia, joiden avulla toimeksiantajamme voi perustella pienryhmätoiminnan jatkamista tulevaisuudessa hankehakemuksissaan.

Kolmantena kehittämistehtävänäimme oli pohtia, miten Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjauksen sisältöä voisi kehittää. Tärkein pienryhmäohjauksen sisällön kehittämiskohde on ryhmän aloitusvaihe. Pienryhmän aloitukseen kannattaisi jatkossa panostaa, jotta ryhmäläisillä olisi selkeä kuva siitä, mihin he ovat ryhtymässä. Tämä vaatisi ryhmään ohjaavan tahon eli YTHS:n ja ryhmänohjaajien aktiivista yhteydenpitoa ennen ryhmän aloittamista. Pienryhmätoiminnan tavoitteet ja sisällöt tulisi olla selkeästi määritellyt ja ne tulisi tiedottaa YTHS: henkilökunnalle. Palautekyselyssä kysyimme, kokivatko ryhmäläiset saavansa riittävästi tietoa alkavasta pienryhmäohjauksesta. 50 % eli kolme ryhmäläistä vastasi saaneensa erittäin hyvin tietoa ja 50 % prosenttia eli kolme ryhmäläistä vastasi saaneensa melko hyvin tietoa. He perustelivat vastauksiaan seuraavalla tavalla:

”Sain hyvän kuvan siitä, mitä ryhmässä tehtäisiin.”

”Yhteyshenkilö ei ollut aivan varma joistain yksityiskohdista, kuten kuuluiko ryhmään Sykettä -tarraa, mutta muuten sain tarpeeksi tietoa.”

”Sain tarpeeksi tietoa. Sain terveydenhoitajalta monisteen, jossa kerrottiin tarkemmin ryhmästä ja sain sitä sitten lueskella rauhassa.”

”En tiennyt, kuinka iso ryhmä on kyseessä ja mitä itse ohjelma pitää sisällään aktiivisuusrannekkeen lisäksi. En tiennyt, että tutustumme Sykettä -palveluihin yms.”

”Sain ohjeistusta, mutta en mitään konkreettista ennen kuin sain sähköpostia ryhmästä.”

Ensimmäisissä ryhmätapaamisissa kannattaisi panostaa ryhmäytymiseen ja sitä edistäviin harjoitteisiin. Tutustumisharjoitteet voisivat olla toiminnallisia tai liikunnallisia, jotta ryhmän päätavoite eli arjen aktiivisuuden lisääminen olisi kaiken toiminnan päämäärä. Aloituvaiheessa aktiivisuuden lisääminen voisi tulla muun toiminnan ohella lähes huomaamatta. Ohjattu oivaltaminen ohjauskeinona antaisi tilaa ryhmäläisten omalle ajattelulle eikä kaikki toiminta olisi ryhmänohjaajien sanelemaa.

Opinnäytetyössämme ajankäyttö oli rajallista, joten myös ohjattuja tapaamisia oli rajallinen määrä. Olisimme mielellämme pitäneet ohjattuja tapaamisia enemmänkin, mutta tällä kertaa aikaa ei ollut tarpeeksi. Vaikka meidän ohjauksessamme tapaamisia oli enemmän kuin ensimmäisessä Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjauksessa, niitä olisi voinut olla vieläkin enemmän. Palautekyselyssä pyysimme ryhmään osallistuneita kertomaan omia kehittämissuunnitelmiaan ja vastauksista nousi esille useampi kehittämissuunnitelma liittyen ohjattujen tapaamisten määrään:

”Ohjattuja kertoja olisi saanut olla enemmänkin. Muuten oli oikein mukava kokemus.”

”Enemmän erilaisten liikuntamuotojen kokeilua. Se voisi olla mielekästä ja voisi löytää itselle sopivia liikuntamuotoja.”

”Olisin ehkä halunnut kokeilla vielä enemmän erilaisia lajeja ryhmän kanssa yhdessä, jolloin kynnys kokeilemiseen on alempi.”

Pidempi aika pienryhmäohjauksen toteuttamiseen olisi voinut mahdollistaa vahvemman ryhmähengen ja pysyvämpien elämänmuutosten syntyminen. Lyhyestä ajasta huolimatta ryhmäläiset saivat kuitenkin aikaan huomattavia ja positiivisia muutoksia arjen aktiivisuudessaan. Pidempi ohjausjakso mahdollistaisi myös useampien liikuntalajien kokeilun. Toki kokonaisaikaa voisi myös tiivistää pitämällä enemmän ohjattuja tapaamisia ja

lyhyemmän itsenäisen jakson, mutta kuten aiemmin totesimme, itsenäinen jakso on myös olennainen ja hyödyllinen osa pienryhmäohjausta.

Vähän liikkuvien ohjaaminen vaatii erityisesti ryhmänlukutaitoa. Pienryhmäohjaajilla tulisi olla valmis harjoitepankki, joka sopii kyseiselle kohderyhmälle. Näin ohjaajilla olisi heti käytössään ohjaamisen työkaluja, jos ryhmäläiset eivät osaa kertoa odotuksiaan ja toiveitaan ryhmätoimintaa kohtaan. Toimiviksi toteamamme harjoitteet ja ohjausmenetelmät ovat vapaasti käytettävissä tulevissa Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjauksissa.

Opinnäytetyömme on yksi esimerkkimalli siitä, kuinka pienryhmäohjausta voidaan toteuttaa vähän liikkuville. Toivomme ja uskomme, että opinnäytetyöstämme on hyötyä toimeksiantajallemme ja etenkin tulevien pienryhmien ohjaajille. Toivomme myös, että tulevat ohjaajat hyödyntävät tekemiämme huomioita ja kehittämissuhteita. Suosittelemme muutosvaihemallin käyttöä ohjausprosessin ja sen arvioinnin tukena tulevissa Aktiivisempi Arki -pienryhmäohjauksissa. Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia pienryhmäohjauksen vaikutuksia esimerkiksi opiskelijoiden arjessa ja koulussa jaksamiseen sekä fyysisen kunnon parantumiseen. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe voisi olla myös pienryhmäohjaukseen osallistuneiden liikunta-aktiivisuuden seuraaminen pienryhmätoiminnan päätyttyä.

LÄHTEET

Aalto, H. 2015. SYKETTÄ SUSIRAJALLA – Joensuun korkeakoululiikunnan yhtenäistämisen ja kehittämishanke vuosille 2015-2017. Hankeavustushakemus Opetus- ja kulttuuriministeriöön.

Aalto, H. 2016. SYKETTÄ SUSIRAJALLA – Joensuun korkeakoululiikunnan yhtenäistämisen ja kehittämishanke vuosille 2015-2017. Hankeavustushakemus Opetus- ja kulttuuriministeriöön.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2. uud. p. ed. Helsinki: Duodecim.

Hyvä korkeakoululiikunta: Suositukset: Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän loppuraportti 25.2.2011. 2011. Helsinki: Opiskelijoiden liikuntaliitto.

Hyysalo, S. 2009. Käyttäjä tuotekehityksessä: Tieto, tutkimus, menetelmät. 2. uud. laitos ed. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.

Istu vähemmän – voi paremmin!: Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. 2015. 2. painos ed.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta: Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Vantaa: Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy.

Kaukkila, V., Lehtonen, E. & Raatikainen, M. 2007. Ryhmästä enemmän: Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-tuotanto.

Kauppinen, H. & Pöyry, L. 2014. Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Koivunen, K., Vuorela, T. & Haukkamaa, J. 2014. Käyttäjät ovat merkittävä, mutta vähän hyödynnetty mahdollisuus tutkimus- ja kehitystyössä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisu 25. Viitattu 19.4.2017. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2014120246780>.

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Liiallisen istumisen haittoja. 2016. UKK-instituutti: Osaamista terveystiikunnan edistämi-
seen. Viitattu 20.4.2017.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja

Liikkumattomuus. 2016. UKK-instituutti: Osaamista terveystiikunnan edistämiseen. Vii-
tattu 20.4.2017. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus

Opinto-opas. 2014. Liikunnanohjaaja (AMK) 2014–2015. Liikunnan ja vapaa-ajan koulu-
tus. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2016.
<http://kamk.fi/loader.aspx?id=985bc899-540a-4171-a9fd-b3595e540fe6>

Pennington, D. C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.

Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2012. Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gau-
deamus.

Rovio, E., Pyykkönen, T. & Saaranen-Kauppinen, A. 2014. Liikuntakynnyksen yli: Oh-
jelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi, 28. Helsinki: Liikun-
tatieteellinen seura.

Rovio, E. & Pyykkönen, T. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Lii-
kuntatieteellisen Seuran Impulssi, 26. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Saari, J., Ansala, J., Pulkkinen, S. & Mikkonen, J. 2014. Korkeakoululiikunnan barometri
2013: Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus.
Helsinki: Opiskelijoiden liikuntaliitto.

Suositukset liiallisen istumisen vähentämiseen. 2016. UKK-instituutti: Osaamista ter-
veysliikunnan edistämiseen. Viitattu 20.4.2017.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/suositukset-istumisen-vahentamiseen

Taulaniemi, A. & Suni, J. 2012. Terveystiikunnan testaus: Menetelmä terveystiikunnan
edistämiseen. Helsinki: Sanoma Pro.

Tudor-Locke, C. & Bassett, DR Jr. 2004. How many steps/day are enough? Preliminary
pedometer indices for public health. Sports Med, 34, 1, 1–8.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa: Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum.

Työnohjaus. 2017. Suomen työnohjaajat ry. Viitattu 20.4.2017.
<http://www.suomentyönohjaajat.fi/työnohjaus>

Vasankari, T. 2011. Lisää liikuntaa vai vähemmän istumista? Terveysliikuntauutiset. Teemanumero, 2. Viitattu 20.4.2017. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntauutiset2011.pdf>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2010. Liikuntalääketiede. 4. p. ed. Helsinki: Duodecim

World Health Organization. 2009. Global Health Risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Nonserial Publication Series. Geneva: World Health Organization.

LIITTEET

- LIITE 1 Liikunta-aktiivisuuskysely
- LIITE 2 Liikuntamuotolomake
- LIITE 3 Henkilökohtaiset tavoitteet -lomake
- LIITE 4 Liikkumispäiväkirja
- LIITE 5 Palautelomake

LIIKUNTA-AKTIIVISUUSKYSELY AKTIIVISEMPI ARKI -RYHMÄN JÄSENILLE

Nimi:

Syntymäaika:

Koulutus:

Puhelinnumero:

1. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä mielestäsi kuulut?

Ajattele **kolmea viime kuukautta** ja ota huomioon kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka on kestänyt **kerrallaan vähintään 20 minuuttia**. Ympyröi sopiva vaihtoehto/vaihtoehdot.

1. Ei juuri mitään liikuntaa joka viikko
2. Verkkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa
Miten monena päivänä? _____
3. Ripeää ja reipasta liikuntaa (aiheuttaa ainakin jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä). Kuinka usein? Ympyröi.
 - a) noin kerran viikossa
 - b) kaksi kertaa viikossa
 - c) kolme kertaa viikossa
 - d) vähintään neljä kertaa viikossa

2. Mitkä ovat olleet tavallisimmat liikunnan tai arjen aktiivisuuden muotosi viime aikoina?

Tavallisin liikunnan tai arjen aktiivisuuden muoto

Toiseksi tavallisin liikunnan tai arjen aktiivisuuden muoto

Kolmanneksi tavallisin liikunnan tai arjen aktiivisuuden muoto

3. Onko vapaa-ajan liikuntasi määrä muuttunut viimeisen puolen vuoden aikana verrattuna sitä edeltävään aikaan?

- a) Määrä on lisääntynyt
- b) Ei olennaisia muutoksia määrässä
- c) Määrä on vähentynyt

Jos vapaa-ajan liikuntasi määrä on muuttunut, voit halutessasi kertoa muutoksen syyn/syyt:

4. Millaiset mahdollisuudet (aika, raha, liikuntapaikat) sinulla on harrastaa liikuntaa nykyisessä elämäntilanteessasi?

- a) Hyvät mahdollisuudet
- b) Kohtalaiset mahdollisuudet
- c) Huonot mahdollisuudet

5. Miten kiinnostunut olet harrastamaan liikuntaa?

- a) Erittäin kiinnostunut
- b) Jonkin verran kiinnostunut
- c) En ole kiinnostunut

6. Miten arvioit terveydentilasi?

- a) Erittäin huono
- b) Huono
- c) Kohtalainen
- d) Hyvä
- e) Erittäin hyvä

7. Miten arvioit fyysisen kuntosi verrattuna ikätovereihisi?

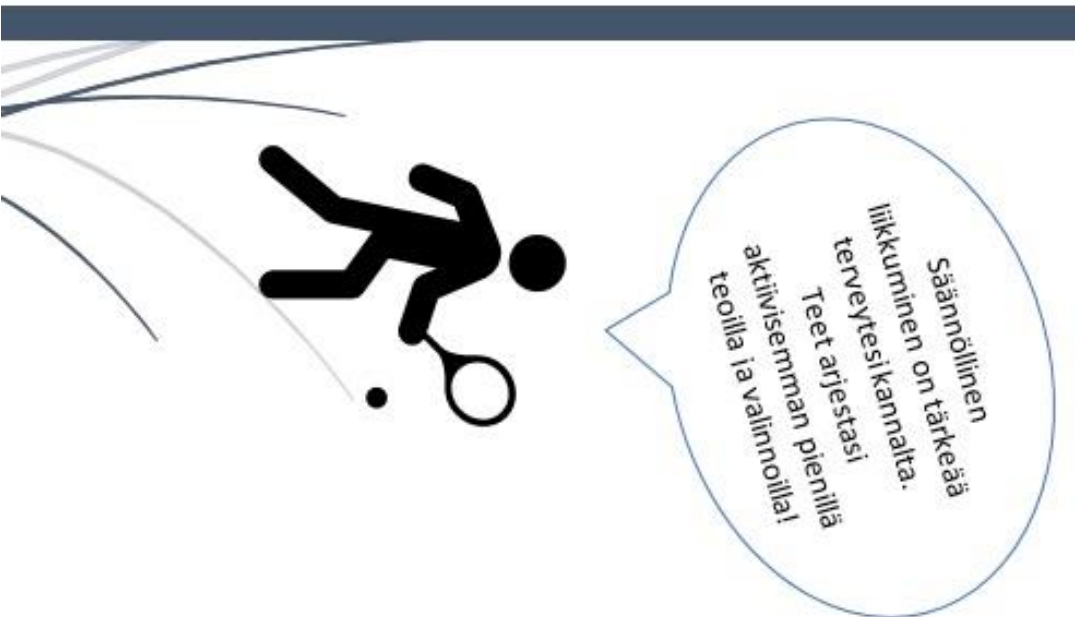
- a) Selvästi huonompi
- b) Jonkin verran huonompi
- c) Yhtä hyvä
- d) Jonkin verran parempi
- e) Huomattavasti parempi

8. Onko sinulla todettu sairauksia tai määrätty lääkitystä, jotka voivat vaikuttaa liikkumiseen? Jos on, mitä?

Kysely on sovellettu UKK-instituutin Liikkumisen turvallisuuden ja sopivuuden- arviointikyselystä. (<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/292-ukkterveysseula.pdf>)

Merkitse rastilla jokaisen liikkumismuodon kohdalle, teetkö sitä nykyisin, oletko tehnyt sitä joskus aiemmin tai haluaisitko joskus kokeilla sitä. Voit merkitä rastin, vaikka tekeminen ei ole nyt tai ei ole ollut säännöllistä. Viimeiseen sarakkeeseen voit kirjoittaa, mitä kyseisestä liikkumismuodosta tulee mieleesi.

LIKKUMISMUOTO	Tätä teen nykyisin	Tätä olen joskus tehnyt	Tätä haluaisin kokeilla	Ajattelen tästä, että
Kävely				
Sauvakävely				
Hölkä				
Pyöräily				
Hiihto				
Palloilu, mikä?				
Jumppa				
Tanssi				
Luistelu				
Laskettelu				
Uinti				
Kuntosali				
Jokin muu, mikä?				
Jokin muu, mikä?				
Jokin muu, mikä?				



Säännöllinen
liikkuminen on tärkeää
terveytesi kannalta.
Teet arjestaasi
aktiivisemman pienillä
teoilla ja valinnoilla!

Aktiivisempi Arki

Liikkumispäiväkirja

Nimi: _____

Seuraa arjen liikkumistasi tällä liikkumispäiväkirjalla. Merkitse päiväkirjaan päivittäiset liikkumismuutosi, niiden kestot sekä rasittavuus. Kuvaile liikkumisen tuntemuksia "fiilis"-sarakkeessa. Kyseiseen sarakkeeseen voit kirjoittaa myös sinä päivänä koettuja tunnetiloja (esim. oletko ollut poikkeuksellisen väsynyt, surullinen, energinen yms.).

Terveytesi kannalta on riittävä, kun liikut vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa niin, että hengästyt ainakin vähän. Pyri kehittämään lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa ainakin kahdesti viikossa. Jaa liikkuminen vähintään kolmelle viikonpäivälle. **Tärkeintä on, että liikkuminen on mielekästä.** Taouta yhtäjaksoista istumista ja pyri vähentämään kokonaisistumisen määrää.

Tsemppiä ja liikkumisen iloa itsenäiselle jaksolle! 😊

VIIKKO 8				
	Liikkumismuodot	Kesto (min)	Rasittavuus *	Fiilis
Maanantai				
Tiistai				
Keskiviikko				
Torstai				
Perjantai				
Lauantai				
Sunnuntai				

*kevyt= ei juurikaan hengästyntä, raskas= jonkin verran hengästyntä, rasittava= voimakasta hengästyntä

PALAUTEKYSELY AKTIIVISEMPI ARKI- PIENRYHMÄOHJAUKSEEN OSALLISTUNEILLE

Palautekyselyn tavoitteena on arvioida pienryhmäohjauksen onnistumista. Kysymykset koskevat pienryhmäohjaukseen tulemistä, sen sisältöä ja ohjaajia sekä omia kokemuksiasi pienryhmäohjaukseen osallistumisesta. Palautteen avulla haluamme selvittää, lisääntyikö teidän aktiivisuutenne pienryhmäohjauksen aikana ja/tai sen ansiosta. Palautteen avulla kehitämme Aktiivisempi Arki- pienryhmäohjauksen sisältöä ja samalla korkeakoululiikuntaa Joensuussa.

PIENRYHMÄÄN TULO:

1. Miten tapaaminen YTHS:n yhteyshenkilön (terveydenhoitaja/psykologi) kanssa mielestäsi sujui?

- 5 = Erittäin hyvin
- 4 = Melko hyvin
- 3 = Kohtalaisesti
- 2 = Melko huonosti
- 1 = Erittäin huonosti

Perustele vastauksesi:

2. Koitko saavasi riittävästi tietoa alkavasta pienryhmäohjauksesta?

- 5 = Erittäin hyvin
- 4 = Melko hyvin
- 3 = Kohtalaisesti
- 2 = Melko huonosti
- 1 = Erittäin huonosti

Perustele vastauksesi:

PIENRYHMÄOHJAUKSEN SISÄLTÖ:

3. Miten ensimmäinen tapaaminen pienryhmän ja ohjaajien kanssa mielestäsi sujui?

- 5 = Erittäin hyvin
- 4 = Melko hyvin
- 3 = Kohtalaisesti
- 2 = Melko huonosti
- 1 = Erittäin huonosti

Perustele vastauksesi:

4. Olivatko tapaamisten yhteydessä tehdyt harjoitteet mielestäsi hyödyllisiä?

- 5 = Erittäin hyödyllisiä
- 4 = Melko hyödyllisiä
- 3 = Jonkin verran hyödyllisiä
- 2 = Melko hyödyttömiä
- 1 = Erittäin hyödyttömiä

Perustele vastauksesi:

5. Oliko ohjattua liikuntaa tapaamisten yhteydessä mielestäsi tarpeeksi?

- 3 = Liikaa
- 2 = Sopivasti
- 1 = Liian vähän

Perustele vastauksesi:

6. Oliko henkilökohtainen tapaaminen ennen itsenäistä jaksoa mielestäsi hyödyllinen?

- 5 = Erittäin hyödyllinen
- 4 = Melko hyödyllinen
- 3 = Jonkin verran hyödyllinen
- 2 = Melko hyödytön
- 1 = Erittäin hyödytön

Perustele vastauksesi:

PIENRYHMÄN OHJAAJAT:

7. Koitko saavasi ohjaajilta tukea ja kannustusta aktiivisuutesi lisäämiseksi ja tavoitteidesi saavuttamiseksi?

- 5 = Erittäin hyvin
- 4 = Melko hyvin
- 3 = Kohtalaisesti
- 2 = Melko huonosti
- 1 = Erittäin huonosti

Perustele vastauksesi:

8. Koitko saavasi ohjaajilta henkilökohtaista palautetta liikunnallisesta aktiivisuudesta?

- 5 = Erittäin hyvin
- 4 = Melko hyvin
- 3 = Kohtalaisesti
- 2 = Melko huonosti
- 1 = Erittäin huonosti

Perustele vastauksesi:

9. Kohtelivatko ohjaajat sinua tasapuolisena ryhmän jäsenenä?

- 5 = Erittäin hyvin
- 4 = Melko hyvin
- 3 = Kohtalaisesti
- 2 = Melko huonosti
- 1 = Erittäin huonosti

Perustele vastauksesi:

10. Olivatko ohjaajan mielestäsi asiantuntevia työssään?

- 4 = Erittäin asiantuntevia
- 3 = Melko asiantuntevia
- 2 = Jonkin verran asiantuntevia
- 1 = Ei lainkaan asiantuntevia

OMAT KOKEMUKSET PIENRYHMÄOHJAUKSESTA:

11. Miten koit pienryhmän jäsenenä olemisen?

12. Oliko pienryhmässä mielestäsi turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri? Mitä ohjaajat olisivat voineet tehdä toisin turvallisen/luottamuksellisen ilmapiirin saavuttamiseksi?

13. Mitä hyötyä pienryhmästä ohjausmuotona oli sinulle? Koitko sen voimavarana?

14. Mistä asioista innostuit pienryhmäohjauksen aikana? Mitkä asiat koit tärkeiksi?

15. Löysitkö itsellesi sopivan liikkumismuodon pienryhmäohjauksen ansiosta? Jos löysit, niin minkä?

16. Mitä hyötyä/haittaa sinulle oli itsenäisestä jaksosta?

17. Saavutitko itsellesi asettamat tavoitteet itsenäisen jakson aikana?

18. Miten asenteesi aktiivisuutta ja liikkumista kohtaan muuttui pienryhmäohjauksen aikana?

19. Aiotko jatkaa liikkumista tulevaisuudessa pienryhmäohjauksen päätyttyä?

PIENRYHMÄOHJAUKSESTA SAAVUTETUT HYÖDYT:

20. Lisääntyikö arjen aktiivisuutesi pienryhmäohjaustoiminnan aikana?

- 5 = Erittäin paljon
- 4 = Melko paljon
- 3 = Melko vähän
- 2 = Erittäin vähän
- 1 = Ei lainkaan

Perustele vastauksesi:

21. Mitkä seuraavista asioista vaikuttivat olennaisesti arjen aktiivisuutesi lisääntymiseen? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- a. Pienryhmätoiminta kokonaisuudessaan
- b. Ohjaajien toiminta
- c. Ohjatut harjoitteet
- d. Ohjattu liikunta
- e. Henkilökohtainen liikkumissuunnitelma
- f. Itsenäinen jakso
- g. Aktiivisuusranneke
- h. Liikkumispäiväkirja
- i. Muu, mikä?

Perustele vastauksesi ja kerro, mikä näistä asioista vaikutti eniten aktiivisuutesi lisääntymiseen?

22. Vapaa sana. Kommentit ja kehittämissuhteet yleisesti koko matkasta.