

Virva Korpinen

KÄSITYKSIÄ LIIKKUMISEN  
EDISTÄMISESTÄ  
AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Opinnäytetyö

Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma, ylempi AMK


Syyskuu 2015




MAMK

University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <h1 style="margin: 0;">MAMK</h1> <p style="margin: 0;">University of Applied Sciences</p> </div>	<p><b>Opinnäytetyön päivämäärä</b></p>	
<p><b>Tekijä(t)</b> Virva Helena Korpinen</p>	<p><b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma</p>	
<p><b>Nimeke</b></p> <p>Käsityksiä liikkumisen edistämisestä ammattikorkeakoulussa</p>		
<p><b>Tiivistelmä</b></p> <p>Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää käsityksiä liikkumisen edistämisestä ammattikorkeakoulussa. Tutkimus toteutettiin yhdessä keskisuudessa monialaisessa oppilaitoksessa fenomenografisella otteella. Tutkimusaineistoa tuottivat oppilaitoksessa työskentelevät. Vastausaineisto kerättiin verkkokyselyinä. Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin fenomenografista analyysitapaa.</p> <p>Tutkimuksen mukaan siihen osallistuneilla henkilöstön edustajilla on jaettu käsitys liikkumisen edistämisestä. Heidän käsityksissään liikkumisen edistäminen on <i>vaikuttamistyötä</i>. Liikkumisen edistämisen ammattikorkeakoulussa voidaan siten Harjua (2004) mukaillen tulkita olevan <i>jokapäiväisiin käytäntöihin nivoutuvaa arkielämän politiikkaa</i>. Toimijuus on yhteisössä, jonka osallisia ovat kaikki korkeakoulun opiskelijat ja toimijat. (Ansala 2013, 8.)</p> <p>Tutkimuksen perusteella liikkumisen edistämisen voidaan päätellä olevan laajemmin vaikuttavuusajattelua. Käytännön tasolle vietynä se on myös toimintakulttuurin kehittämistyötä yhteisössä.</p> <p>Tutkimus avasi kiinnostavan yhteiskunnallisen kehittämisenäkökulman. Ammattikorkeakoulujen liikkumisen edistämistyö voidaan tämän tutkimuksen valossa nähdä ennen muuta vaikuttavuusinvestointina. Nuorten aikuisten liikkumisen edistämisen sisällyttäminen selkeämmin ammattikorkeakoulun perustehdävän toteutukseen korkeakoulupäivän aikaisilla toimilla toisi mahdollisuuden ehkäistä niitä yhteiskunnallisia haasteita, jotka liittyvät erityisesti paikallaanolon kasvuun.</p>		
<p><b>Asiasanat (avainsanat)</b></p> <p>Liikkumisen edistäminen, ammattikorkeakoulu, käsitykset, fenomenografia</p>		
<p><b>Sivumäärä</b></p> <p>50 + liitteet</p>	<p><b>Kieli</b></p> <p>Suomi</p>	<p><b>URN</b></p>
<p><b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b></p>		
<p><b>Ohjaavan opettajan nimi</b></p> <p>Lassi Pöyry, lehtori</p>	<p><b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b></p> <p>Mikkelin ammattikorkeakoulu</p>	

## DESCRIPTION

		<b>Date of the master's thesis</b>	
<b>Author(s)</b> Virva Helena Korpinen		<b>Degree programme and option</b> NGO and Youth Work Master of Humanities	
<b>Name of the master's thesis</b> Perceptions of the promotion of physical activity in university of applied sciences			
<b>Abstract</b> <p>The purpose of this study was to examine attitudes towards the promotion of physical activity in a university of applied sciences using a phenomenographic approach. The study was carried out in a medium-sized multi-disciplinary institute. The material for the study was produced through a web-enquiry by the employees of the institute. Phenomenographic methodology was used when the data of the enquiry was analysed.</p> <p>The participants in the enquiry had a shared understanding of the promotion of physical activity. According to their perceptions, promoting physical activity is <i>advocacy work</i>. Thus, the promotion in a university of applied sciences might be interpreted as <i>everyday practices integrated with everyday policies</i>, as Harju (2004) has conceptualized it. The human agency is included in a community involving everyone from the students and the staff (Ansala 2013, 8).</p> <p>Based on the study, the promotion of physical activity can be concluded to be advocacy thinking from a broader perspective. On a practical level it is also development of working methods in a community.</p> <p>The study introduced an interesting perspective of social development. The promotion of physical activity in universities of applied sciences can be seen, above all, as an advocacy investment. Integrating the promotion of young adults' physical activity more clearly into the implementation of the elementary task of the university of applied sciences would bring an opportunity for preventing the societal threats deriving from the increasing trend of people's immobility.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b> Promotion of physical activity, university of applied sciences, perceptions, phenomenography			
<b>Pages</b> 50+appendices	<b>Language</b> Finnish	<b>URN</b>	
<b>Remarks, notes on appendices</b>			
<b>Tutor</b> Lassi pöyry, lector		<b>Master's thesis assigned by</b> Mikkeli University of Applied Sciences	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	PERUSTELUJA LIKKUMISEN EDISTÄMISEEN .....	3
3	NÄKÖKULMIA LIKKUMISEN EDISTÄMISEEN.....	5
3.1	Liikkumisen edistäminen väestötasolla .....	6
3.2	Liikkumisen edistäminen yhteisötasolla.....	9
3.3	Käsitykset toimintaa ohjaamassa .....	13
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	13
4.1	Tutkimustehtävä .....	13
4.2	Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat ja rajaukset .....	14
4.3	Käsitykset fenomenografisessa tutkimuksessa .....	17
4.4	Tutkimuksen kohderyhmän kuvaus .....	17
4.5	Tutkijan positio ja esiymmärrys .....	18
4.6	Tutkimuksen aineiston hankinta .....	20
4.7	Analyysin toteutus .....	21
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET .....	27
5.1	Liikkumisen edistäminen jaettuna käsityksenä .....	32
5.2	Liikkumisen edistäminen tavoitetietoisena vaikuttamistyönä .....	34
5.3	Liikkumisen edistämisen erilaiset toteutustavat .....	35
5.4	Liikkumista edistävät toimenpiteet.....	41
6	POHDINTA .....	42
6.1	Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden arviointi.....	44
6.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi .....	46

## LÄHTEET

## LIITTEET

- 1 Elämänpiirien tarkastelutapa
- 2 Linjaustyön visio
- 3 Korkeakoululiikunnan suositukset
- 4 Luettelo merkityksistä
- 5 Luettelo käsitysryhmistä
- 6 Verkkokyselylomake (5 sivua)

## 1 JOHDANTO

Hyvinvointivaltioissa elävien arki on muuttunut teknologian kehityksen myötä. Fyysiset työt ovat vähentyneet. Arjen rakenteemme kulttuurisine käytänteineen näyttävät suosivan paikallaan oloa. Eletään tietoyhteiskunnassa, jossa monen päivittäiseen työhön yhdistyy yhtäjaksoinen istuminen. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvat voidaan nähdä vähemmistönä, sillä myös vapaa-ajallaan liikkuvien määrät ovat tutkitusti alhaiset. (THL 2014.)

Liikkumisen vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tunnustetaan hyvin. Suomessa väestön työkyvystä huolehtiminen on nähty tärkeäksi, joten sen kehittämiseen on kohdennettu resursseja. Liikkeelle lähtemisen kynnyksestä on pyritty madaltamaan tavoitteellisesti useiden hallitusten ohjelmissa (esim. Vanhanen 24.6.2003; Vanhanen II 19.4.2007; Katainen 22.6.2011). Työtä on tehty eri väestöosien liikkumisen edistämiseksi.

Globaali nuoruus eletään verkkoyhteisöissä, joissa luonnollista liikettä ei tapahdu. Opiskelupäivät täyttyvät istumisesta. Samaan aikaan nuorten syrjäytymiseen johtava kehitys on yhteinen huoli. Syrjäytymiseen vaikuttavien tekijöiden ennaltaehkäisy nähdään yhteiskunnassamme tärkeäksi.

*Liikkumisen edistäminen* on yksi konkreettisista hyvinvointia edistävästä toimista. Nuorten aikuisten väestöosan liikkumista voidaan edistää esimerkiksi ammattikorkeakouluissa. Ammattikorkeakoulut voivat edistää liikkumista valitsemallaan tavalla. *Mutta mitä on liikkumisen edistäminen ammattikorkeakoulussa?*

Liikkumisen edistäminen voidaan tulkita monin tavoin. Siitä voidaan puhua monin käsittein. Käsitteistö on, kuten liikunnan kentillä yleisesti, kirjava. Tämän voi olettaa vaikuttavan asian ymmärtämiseen, mikä taas heijastuu käytännön toimiin. Tämän johdosta on tarpeen selvittää, mistä liikkumisen edistämisessä ammattikorkeakoulukontekstissa on kysymys.

Liikkumisen edistäminen on monitieteinen tutkimuksen kohde, mutta siihen liittyviä käsityksiä on tutkittu vähän. Erityisesti ammattikorkeakoulukontekstiin sidottua tutkimusta ei ole aikaisemmin tehty.

Tässä opinnäytetyössä selvitetään, millaisia käsityksiä liittyy liikkumisen edistämiseen ammattikorkeakoulussa. Käsityksiä muodostavat yksittäisessä ammattikorkeakoulussa eri tehtävissä työskentelevät.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on 1) kuvata ammattikorkeakoulussa työskentelevien käsityksiä liikkumisen edistämisestä ammattikorkeakoulussa, 2) rakentaa käsitysten avulla kuva liikkumisen edistämisen kokonaisuudesta ammattikorkeakoulussa sekä 3) tarkastella ammattikorkeakoulussa työskentelevien käsityksiä yhteisöjen liikkumisen edistämisen yleisissä raameissa.

Tutkimuksen pohjalta syntyneen kuvauksen avulla voidaan vielä hahmotella, millä tavalla liikkumista ammattikorkeakouluissa tulisi edistää sekä mitkä ovat henkilöstön mahdollisuudet vaikuttaa opiskelijoiden liikkumiseen. Työn viitekehys on ammattikorkeakoululaitos.

Liikkumisen edistämisen kokonaisuus rakentuu siitä muodostettujen käsitysten kautta. Käsitteistön muodostaminen tapahtuu kollektiivisesti. Tutkimuksen lähestymistapa on fenomenografinen. Kysymys on laadullisesta tutkimuksesta.

Yhteisen käsitteistön muodostamista voidaan pitää tavoiteltavana. Käsitteiden löytäminen liikkumisen edistämiseksi ammattikorkeakoulussa on tämän opinnäytetyön keskeinen tehtävä. Käsitteistön selkiyttäminen voi avata mahdollisuuden päästä edelleen kehittämään niitä toimia, jotka edistävät opiskelijoiden hyvinvointia konkreettisina toimina. Haluan olla mukana rakentamassa yhteiskuntaa, jossa voidaan paremmin. Yhteisöpedagogina olen kiinnostunut yhteiskunnallisten asioiden edistämisestä ja niihin liittyvästä kehittämistyöstä.

Tutkimuksessani käytän käsitettä *liikkumisen edistäminen*. Se pitää sisällään tässä yhteydessä kaikki tavoitteelliset toimet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi sekä paikallanolon vähentämiseksi yhteisö- ja väestötasolla.

## 2 PERUSTELUJA LIIKKUMISEN EDISTÄMISEEN

Tarve liikkumisen edistämiseksi nousee yhteiskunnallisista muutoksista. Väestömme terveyden on uskottu perustuneen hyvään fyysisen kunnon pohjaan, mikä saavutettiin aiemmin ruumiillisen työn teolla ja arkiliikkumisella. Yhteiskunnallisten muutosten myötä ruumiillisen työn määrän on nähty vähentyneen. Liikkumisen tavat ovat muokanneen tottumuksiamme fyysisesti passiivisemmiksi. Työ- ja koulumatkat taitetaan autoilla. Päivät kuluvat istuen ja harrastuksiin kuljetetaan, mikäli ne eivät ole siirtyneet kokonaan verkkoon. Hyvinvointivaltioissa elävien arkea määrittää teknologia. Fyysisiä töitä tekee yhä harvempi. Eletään tietoyhteiskunnassa, jossa monen päivittäiseen työhön yhdistyy yhtäjaksoinen istuminen. Arjen rakenteemme suosivat istumista. (STM 2013.)

Väestön elintapoja ja tottumusten on kuvattu olevan jatkuvassa muutoksessa. Arkiliikkumista ei voida pitää enää itsestäänselvytenä. Maailman terveysjärjestö WHO:n arvioissa liikkumattomuus on nähty maailman neljänneksi suurimmaksi riskitekijäksi, kun puhutaan elämäntapasairauksien aiheuttamista kuolemantapauksista (OKM 2011, 5).

Olemisen tapojen muutosten on huomattu yhdistyneen terveyteen ja sen myötä yleiseen hyvinvointiin. Vasankarin (2014, 1867) mukaan viimeaikainen tutkimuksellinen kiinnostus on kohdentunut erityisesti runsaaseen paikallaan oloon. Istumiseen ja muuhun valveillaoloajan liikkumattomuuteen kytkeytyvistä terveyshaitoista ovat Vasankarin lisäksi raportoineet esim. Katzmarzyk PT ym. (2009) ja Patel AV ym. (2010). Vasankarin (2014) mukaan runsaalla istumisella on yhteydet lisääntyneeseen kuolemanriskiin. Hän on rinnastanut runsaan päivittäisen istumisen riskit tupakoinnista, liikunnan puutteesta, ylipainosta ja lihavuudesta aiheutuneisiin riskeihin. (Mts. 1870.)

Istumisen määrän ollessa suuri, ei siitä aiheutuvilta riskeiltä olla nähty välttävän enää edes aktiivisesti vapaa-ajallaan liikkuvat (Vasankari 2014). Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvista voidaan puhua jo vähemmistönä, sillä myös vapaa-ajallaan liikkuvien määrät ovat tutkitusti alhaiset. (THL 2014.)

Yhteiskunta on muuttunut myös yksilöllisyyttä korostavaksi yhteisöllisyyden vähennyttä (Saastamoinen 2007). Sosiaalisuuden muotojen on nähty muuttuvan ja yksilöllistymisen intensiivistyneen edelleen (Saastamoinen 2011.) Saastamoisen (2007, 2011) modernin yhteiskunnan tulkinnoissa yksilökeskeisyyden kasvulla nähdään olevan yhteiskuntaa rapauttava vaikutus. Perheissä yksilöllistyminen näkyy mm. liikkumisen valintoina.

Suomalaisen elämäntapojen tutkimusten valossa käsitysten, arvostusten, tottumusten ja tapojen voidaan ymmärtää omaksuttavan kodeissa. (esim. Heikkinen & Tuomi 2000; Häkkinen ym. 2013). Siten liikuntakäyttäytymisen voi ajatella periytyvän perheen vaikutuspiirissä yhtenä sosiaalisesti muotoutuvana tapana. Tänä päivänä liikkumisen mallia ei enää välttämättä synny kodeissa. Vähäisen liikkumisen ilmiö näyttää nousevan jo yli sukupolven: liikkumisen mallia ei enää välttämättä ole ollut omilla vanhemmillammekaan. (Salasuo & Ojajärvi 2014.)

Aikaisemmin fyysisten töiden ja arkiliikkumisen myötä kehittyntä peruskuntaa kohotettiin urheiluseuroissa. Suomalaisen urheilun kivijalaksi viime vuosituhannen alusta saakka kuvattu kansansalaistoiminta on myös muuttunut ja myötäilee ajan kuvaa (esim. Lehtonen & Hakonen 2013). Seuratoiminta ei kohtaa enää kaikkia väestönosia. Lähes kaikkia, myös seuroissa harrastavia nuoria, on kuvattu koskettavan liian vähäinen arjen aktiivisuus (Aira ym. 2013).

Liikuntakäyttäytyminen jakaa väestön. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien rinnalle on kasvanut joukko, joiden tiedetään olevan täysin vailla liikettä. He eivät liiku organisoidusti, eivätkä arjessaan. (Aira ym. 2013.) Globaali nuoruus eletään verkkoyhteisöissä, joissa luonnollista liikettä ei tapahdu.

Nuoruuden elämäntapoihin liittyy keskeisenä ammattiin opiskelu. Opiskelupäivät pitävät sisällään paljon paikallaan oloa, käytännössä istumista. On tutkittu, että keskimääräinen korkeakouluopiskelija istuu 9-10 tuntia päivässä (Saari ym. 2013, 2). Moni jatkaa istumista opiskelupäivän jälkeen töitä tehden. Siten valtaosa keskimääräisen opiskelijan päivästä kuluu vailla liikettä ja elimistö kuormittuu. Korkeakouluopiskelijoiden on kuvattu kuuluvan päivittäisessä istumisessa riskiryhmään. (Saari ym. 2013, 2.)



Kuormittavien tekijöiden kasvulla on yhteys, paitsi pidemmän aikavälin terveysterveisiin, myös yksilön opiskelukykyyn. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä (esim. Kunttu ym. 2011). Kyseiseen väestönosaan kohdentuu kansantaloudellinen odote. Poliittista keskustelua käydään opintoaikojen lyhentämisestä. Moni nuori voisi tarvita lisää opiskeluaikaa voimavarojen ehtyessä.

Opiskelijan voimavaroilla, kuten terveydellä ja elintavoilla sekä ympäristötekijöillä, tiedetään olevan yhteys opiskeluprosessin sujuvuuteen. (Kurri 2006, 38–39.) Käytännössä voi ajatella edellä mainittujen tekijöiden edistävän opiskelijoiden kykyä sitoutua opintoihin. Jos istuminen täyttää päivät ja arjessa liikutaan vähän, voi opiskelu pitkittyä tai keskeytyä. Tällöin nuori on vaarassa syrjäytyä.

Hyvinvointivaltiossamme eriarvoisuus ilmenee tulo- ja terveyseroina, joiden kaventamiseen tähdätään poliittisin toimin. (STM 2008, 3). Nuorten syrjäytymiseen johtava kehitys on yhteinen huoli. Syrjäytymiseen vaikuttavien tekijöiden ennaltaehkäisy nähdään yhteiskunnassamme tärkeäksi.

*Liikkumisen edistäminen* on yksi konkreettisista hyvinvointia edistävästä toimista. Liikunnan terveysvaikutusten voidaan nähdä realisoituvan yksilö- yhteisö- ja yhteiskunnallisella tasolla eriarvoa vähentävänä; syrjäytymistä ennalta ehkäisevänä. (THL 2013.)

### **3 NÄKÖKULMIA LIIKKUMISEN EDISTÄMISEEN**

Työni keskeinen ilmiö on *liikkumisen edistäminen*. Se pitää sisällään tässä yhteydessä käsitteenä sisällään kaikki tavoitteelliset toimet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, sekä paikallaanolon vähentämiseksi yhteisö- ja väestötasolla.

Lähestyn liikkumisen edistämistä väestötason (makrotaso) ja yhteisötason (mesotaso) näkökulmien kautta. Nuo näkökulmat käsitteellistyvät Parosen & Nupposen (2011, 189) elämänpiirien tarkastelukontekstissa, jossa ihmisyksilöä ympäröivälle kehälle (LIITE 1) sijoittuu erilaisia vaikuttavia mekanismeja. Puhutaan tasomallista.

Tasomallissa makrotasolle sijoittuvat instituutiot, joilla on vaikuttimia yksilötasolla (mikrotaso) tapahtuviin liikkumista edistäviin päätöksiin. (Paronen & Nupponen 2011, 189.)

Kyseiseltä tasolta voidaan ohjata välillisesti käyttäytymistä ja valintoja. (Mt. 189.) Poliittis-hallinnolliset ohjausvaikutukset perustuvat rakennettuun fyysiseen ja sosiaali- seen ympäristöön. (Mt. 189.)

Mesotasolla liikkumisen edistämässä on kysymys vaihtuvaa ihmisjoukkoa varten rakennetuista pysyväisluonteisista rakenteista, tehtävistä ja toiminnoista. (Paronen & Nupponen 2011, 189.) Tämän työn tarkastelukonteksti, ammattikorkeakoulu, sijoittuu tulokulmasta riippuen jommallekummalle (tai läpi leikaten molemmille) tasoille.

### 3.1 Liikkumisen edistäminen väestötasolla

Liikkumisen vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tunnustetaan hyvin. Suomessa väestön työkyvystä huolehtiminen on nähty tärkeäksi. Sen edistämiseksi tehdään työtä myönteisten muutosten aikaansaamiseksi.

Väestötason liikkumisen edistämässä on kyse yhteiskuntavastuusta. Tässä yhteydessä yhteiskuntavastuulla tarkoitetaan Anttiroikon (2004) yhteisöllisyysajatteluun perustuvaa määrittelytapaa, jossa ”*kaikille organisaatioille asetetaan selviä sosiaalisia tehtäviä niiden päätehtävän täydennykseksi*”. Mts. (24) yhteiskuntavastuuseen kerrotaan kytkettyvän lisäksi moraalinen ulottuvuus. Se voidaan tunnistaa myös, kun tarkastelussa on liikkumisen edistäminen.

#### *Liikkumisen edistäminen poliittisin toimin*

”*Liikuntapolitiikalla edistetään väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä elämänskaaren eri vaiheissa*” (OPM 2008). Liikkeelle lähtemisen kynnystä on pyritty maldaltamaan tavoitteellisesti valtion resurssi- ja informaatio-ohjauksessa, useiden hallitusten ohjelmissa (esim. Vanhanen 24.6.2003; Vanhanen II 19.4.2007; Katainen 22.6.2011). Painopiste on ollut Pääministeri Vanhasen II hallituksen ajoista saakka lasten ja nuorten liikunnassa. (ks. OPM 2008.)

Tehtävät ovat jakautuneet eri ministeriöihin. Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön tehtäviin on kuulunut tukea kuntia sekä liikunta- ja kansanterveysjärjestöjä työn toteuttamisessa. Työn koordinaatio on tapahtunut ministeriöiden yhteisen terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän toimesta. (UKK 2015.)

Liikuntapolitiikan ja liikuntatieteellisen tutkimuksen ohjauksesta ja kehittämisestä vastaa Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Liikuntakysymyksissä ministeriön asiantuntija on valtion liikuntaneuvosto jaostoineen. (UKK 2015.)

### *Liikkumisen edistämisen normipohja*

Liikkumisen edistämistä voidaan tarkastella myös lainsäädännön kautta. Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) ”*Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikuntaan*” - julkaisussa (STM 2013) esitellään koostusti suomalainen normipohja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan avulla. Nuo keskeisimmät terveys- ja hyvinvointiliikuntaa määrittävät lait, joiden kuvataan antavan työlle hyvät edellytykset, ovat perustuslaki (731/1999), liikuntalaki (1054/1998), terveydenhuoltolaki (1326/2010), nuorisolaki (72/2006) ja kuntalaki (365/1995). Lakien täytäntöönpanoa tuetaan toimenpiteiden, joilla lakeja sovelletaan ja käytännössä toteutetaan (Finlex 2015).

### *Liikkumisen edistäminen väestötutkimuksin*

Liikkumisen edistämisen tueksi tuotetaan systemaattisesti tutkimustietoa valtion rahoituksin. Terveysliikunnan tutkimus ja -edistäminen jakautuu eri yliopistojen, liikuntalääketieteen keskusten ja muiden tutkimuskeskusten kesken. Toistettavia väestötutkimuksia toteutetaan säännöllisesti, jotta saadaan kansallista seurantatietoa eri ikäryhmien fyysisestä aktiivisuudesta. (UKK 2015.) Liikuntatutkimusta rahoitetaan ministeriöiden päätöksillä mm. veikkausvoittovaroista ja Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) pelivoitoista. Tämän lisäksi rahoittajia ovat Euroopan Unioni, monet säätiöt jne. (UKK 2015.)

### *Liikkumisen edistäminen linjaustyönä*

Konkreettisten liikkumisen edistämisen tointen ohjaus on myös poikkihallinnollista pitkäkestoista yhteistyötä - linjaustyötä. Linjaustyöllä kohdennetaan vastuita eri tahoille. Viimeisin konkreettinen linjausasiakirja on nimeltään ”*Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan*”. (STM 2013.)

Linjausten toimeenpano on yhteinen asia, joka vaatii laajamittaista sitoutumista. Tämä tuodaan esiin linjauksessa. (STM 2013.) Onnistuneen toteuttamisen edellytyksenä on nähty jaettu vastuu, mikä tarkoittaa eri hallinnonalojen ja sektoreiden toiminnan ja resursoinnin suuntaamista yhteisen vision suuntaan. (Mt.) Linjaustyön visio (LIITE 2) on, että suomalaiset liikkuisivat enemmän ja istuisivat vähemmän koko elämänsä aikana (Mt).

### *Liikkumisen edistäminen viestinnän keinoin*

Yhteiskunnallisissa hyvinvointipyrkimyksissä keskeistä on viestintä. Liikkumisen edistämistä voidaan tarkastella yleisellä tasolla viestintänä. Lähemmin se voidaan liittää terveysviestintään. Tällöin tavoitteet lähtevät terveyden edistämisestä, juurten ollessa valistuksen perinteessä. (Torkkola 2007, 3.)

Torkkola (2007, 6) esittelee Wiion & Puskan (1993) määritelmän, jossa terveysviestinnälle on ominaista tavoitteellinen ja arvolatautunut näkemys. Myös maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmässä puhutaan terveystiedon välittämisestä ja julkisen keskustelun ylläpitämisestä (Torkkola 2007, 5). Näkemyksissä viestinnällä ajatellaan olevan kohde, joten se on vaikuttamaan pyrkivää. Näin liikkumisen edistäminen on myös joukkoviestintää: journalismia, ulkoista tiedotusta, mainontaa ja jopa viihdettä (vrt. Torkkola 2007, 10.)

Nykyisin viestinnälle tyypillistä on sen vuorovaikutteisuus. Liikkumisen edistäminen tukeutuukin selvästi terveysviestinnän tutkimussuunnista edellä mainitun vaikutuslinjan ohella vuorovaikutuslinjaan ja kulttuurilinjaan.

Viimeksi mainitun linjan mukaisesti voidaan Torkkola (2007, 13) mukaillen ajatella liikkumisen edistämisen rakentuvan viestinnässä.

Torkkola (2007, 14) esittää puheen olevan vuorovaikutuksen tutkimuksessa vähiten tutkittu ”lääkäriin työkalu”. Tuon työkalun voidaan ajatella olevan laajemmin kaikissa vuorovaikutustilanteissa läsnä. Näin liikkumista edistävän puheen tuottajan voidaan ajatella lääkärin tavoin olevan osana prosessia. Liikkumisen edistämässä arvolutautuneen puheen tuottaja voidaan siten nähdä Torkkolaan (2007) peilaten mahdollisena prosessiin vaikuttajana ja sen myötä *asennevaikuttajana*.

### 3.2 Liikkumisen edistäminen yhteisötasolla

Liikkumisen edistämisen vastuut jakautuvat. Keskeisiä ovat ne toimijat, jotka valtion ohjauksessa kohtaavat lähes kokonaisia väestönosia yhteisöissä elämänkaaren eri vaiheissa. Nuorten elämässä tällaisia yhteiskuntavastuullisia toimijoita ovat erityisesti oppilaitokset ja puolustusvoimat. Nämä ovat tämän päivän yhteisöistä niitä, joihin kytkeytyy pysyvyyttä. Nämä ovat toimijoita, jotka voivat olla arjessaan liikkumisen mahdollistajia. (Vuori 2011, 230.) Yhteisö kattaa sekä ihmiset että heidät yhteen liittävän fyysisen ja sosiaalisen ympäristön (Mt. 227.)

Liikunnan aseman ja sen edistämismittareiden tiedetään vaihtelevan paljon eri yhteisöissä (Vuori 2011, 227). Oppilaitoskontekstissa nuorten aikuisten (alle 29-v) liikkumisen edistämisen yhteistä elämäntilanteeseen nojaavaa tehtävää jakavat yliopisto- ja ammattikorkeakoululaitos. Ne kohtaavat arviolta 300 000 korkeakouluopiskelijaa, mikä vastaa kyseisestä ikäryhmästä lähemmäs puolta. Tehtävän voidaan ymmärtää olevan yhteiskunnallisesti merkittävä. (Ansala 2013, 7.)

Liikkumisen edistäminen on monitasoinen palapeli. Yhteisössä tuon palapelin kokoaamisen haasteet korostuvat, mikäli tavoitteena on saada osat osumaan mahdollisimman monen yksittäisen henkilön kohdalla. Kokonaisen palapelirakenteen hallinta auttaa tavoitteen onnistumisessa. Rakenteiden kautta *voidaan altistaa liikkumiselle ja vahvistaa osallistumista*. (Vuori 2011, 227, 230.)

### *Liikkumisen edistäminen ammattikorkeakouluissa*

Yliopistoilla on liikkumisen edistämässä pitkät perinteet. Käytännössä tämä on tarkoittanut yliopistoliikuntaa, jonka edunvalvonnasta on jo 90-vuoden ajan vastannut Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL 2015a). Ammattikorkeakoulut kentän nuorempina toimijoina ovat tulleet mukaan myöhemmin. Toimia on viime vuosina alettu edistämään määrätietoisesti myös ammattikorkeakouluissa.

Ammattikorkeakoululain (932/2014) sisällöissä liikkumisen edistämisen tehtävä ei selaisenaan näy. Tehtävän voidaan lukea sisältyvän ammattikorkeakoulujen toimilupiin. (ks. OKM 2015.) Ammattikorkeakoulut ovat vuoden 2014 alusta alkaen niitä hakiesaan olleet velvoitetut liittämään hakemuksiinsa kuvauksen järjestämistään hyvinvointipalveluista.

Laadukas ammattikorkeakoulu huolehtii opiskelijoistaan, joten hyvinvointipalvelut ovat yksi korkeakoulun *laatutekijä*. Ne voidaan rinnastaa peruskoulujen oppilashuoltoon tai toisen asteen opiskelijahuoltoon, vaikka niille ei ole edellisten tapaan lain velvoitetta. Työtä voi raamittaa esim. erillinen hyvinvointistrategia, joihin näitä toimenpiteitä on kirjattu.

Hyvinvointistrategiatyötä varten on laadittu muutama vuosi sitten valtakunnallinen malli ”*Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa - opas ammattikorkeakoulujen hyvinvointityöryhmille*”. (Aholainen ym. 2011.) Liikkumisen edistäminen on yksi osa mallin mukaista opiskeluhuvinvointityötä. Toimenpiteet ovat oppilaitoskohtaisia. Oppilaitoksen strategioissa se on tavallisesti ns. tukipalvelu.

Muutaman vuoden takaiset ”*Korkeakoululiikunnan suositukset*” (Ansala 2011a) ovat vieneet ammattikorkeakoulujen tekemää työtä eteenpäin. (Saari ym. 2013.) Suositukset (LIITE 3) ovat antaneet tavoitteet korkeakouluympäristön liikuntaolosuhteiden kehittämiseksi. Suositusten mukaisesti liikkumisen edistämisen käytäntö on erilaisia korkeakoulukohtaisia liikuntapalveluja. Se on myös opiskelijan työkykyä edistäviä ja ylläpitäviä *terveyspalveluja*: tyypillisimmin terveydenhoitajien vastaanottotyötä.

Korkeakoululiikunnan suositukset ovat Sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnallisissa yhteisissä linjauksissa terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan (STM 2013) mainittu väline nuorten aikuisten väestönsosan liikkumisen edistämiseen.

### *Liikkumista edistävä oppimisympäristö*

WHO:n terveydenedistämisen toimintalinjaa mukaillen yhteisön, tässä tapauksessa ammattikorkeakoulun, keskeinen tavoite on luoda ”säännöllistä liikuntaa suosiva fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö ja ylläpitää sitä”. (Vuori 2010, 228.)

Asiaa voidaan jäsentää oppimisympäristöajattelun avulla. Tässä yhteydessä oppimisympäristöllä tarkoitetaan ”erilaisia suunniteltuja paikkoja, tiloja, yhteisöjä tai toimintatapoja, jotka tukevat ja edistävät oppimista” (Koppa 2015).

Liikkumista edistävä oppimisympäristö on siten oppimista tukeva sosiaalinen yhteisö. Yleisellä tasolla oppimisympäristöajatteluun kytkeytyvä huolellinen didaktinen ja pedagoginen suunnittelu (ks. esim. Koppa 2015) yhdistyy myös liikkumista edistävään oppimisympäristöön.

Olosuhteilla ja ohjauksella voidaan tukea oppimista. (esim. Koskela 2013.) Siten liikkumisen edistäminen oppimisympäristönäkökulmasta on esimerkiksi olosuhteiden luomista, pedagogisia ratkaisuja ja ohjauksellisuutta. Käytännössä nämä asiat tiivistyvät myös ammattikorkeakoulussa työskentelevien työotteeseen.

Konkreettisesti liikkumisen edistämistä on esimerkiksi opetuksen sisältöihin nivoutuvat toiminnalliset mahdollisuudet, jotka vähentävät opiskelijoiden arjen istumista ja lisäävät luonnollista liikettä.

Liikkumista edistävässä oppimisympäristössä keskeistä on vuorovaikutus ja osallisuus. Kumpulainen (2008, 1) näkee sosiaaliset verkostot ja yhteisölliset työskentelymuodot ”tärkeinä tiedon luomisen sekä oppimisen ja osaamisen rakentumisen välineinä”. Nämä ovat tänä päivänä tunnistettuja yleisiä koulutuksellisia haasteita, joihin voidaan tarttua

kehittämällä oppimisympäristöjä sellaisiksi, että niiden toimintakulttuuri tukee ihmisten välistä vuorovaikutusta ja oppimista, osaamisen ja kulttuuriperinnön jakamista sekä uuden tiedon luomista. (Mts.1.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) mukaan ”*ammattikorkeakouluissa opintojen yhtenä tavoitteena on antaa opiskelijalle laaja-alaiset käytännölliset perustiedot ja -taidot sekä niiden teoreettiset perusteet alan asiantuntijatehtäviin*” (OKM 2015). Asiantuntijatehtävissä toimivan työelämäkompetenssiksi voidaan katsoa myös kyky huolehtia omasta ja yhteisön hyvinvoinnista ja tätä tavoitetta liikkumista edistävä oppimisympäristö tukee *mahdollistamalla*.

### *Liikkumisen esteiden purkaminen*

Liikkumisen edistämässä on kyse myös liikkumisen esteiden purkamisesta. Tällöin voidaan puhua myös oppilaitoksen liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittämistyöstä. Siihen osallisia ovat kaikki korkeakoulun opiskelijat ja -toimijat. (Ansala 2013, 8). Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2014) mukaan oppilaitoksen toimintakulttuurilla tarkoitetaan yleisesti rakennelmaa, joka syntyy ”*virallisista ja epävirallisista säännöistä, toiminta- ja käyttäytymismalleista sekä niistä arvoista, periaatteista ja kriteereistä, joihin koulutyön laatu perustuu*”. Toimintakulttuurin kehittäminen on yhteistyötä (THL 2014).

Liikkumista edistävä toimintakulttuuri kasvattaa yhteisön sosiaalista pääomaa. Tällainen käsitys syntyy, kun tarkastelee sosiaalisen pääoman teorioista Colemanin (1988) jäsenystä, jonka Ruuskanen (2015) kiteyttää ”*yhteisön käytössä olevaksi julkiseksi resurssiksi*”.

Liikkumista edistävän toimintakulttuurin kehittämisen tavoite voidaan ymmärtää liittyvän sosiaalisen pääoman kasvuun: liikkumien edistämällä tunnetaan olevan vaikutuksia mm. ilmapiiriin, työrauhaan, sosiaalisiin taitoihin ja oppimiseen. (Liikkuva koulu 2015.)



### 3.3 Käsitukset toimintaa ohjaamassa

Edellä kuvatut näkökulmat taustoittavat liikkumisen edistämiseen liittyviä tavoitteita ja käytäntöjä. Niiden myötä avautuu myös lukuisia ilmiöön liittyviä käsitteitä. Kokonaisuuden ollessa laaja ja monisyinen, voi sen hahmottaminen ja jäsentäminen olla vaikeaa.

Sen vuoksi voidaan hyvin kysyä, *mitä liikkumisen edistäminen ylipäätään on?* Yhtä yhteistä käsitettä kokonaisuutta kuvaamaan ei ole. Voikin olettaa, että liikkumisen edistämiseen liittyy monia toisistaan poikkeavia käsityksiä ja ajattelutapoja. Nämä käsitykset taas ohjaavat toimintaa.

Käsityksiä liikkumisen edistämisestä on tutkittu vähän. Reilun vuosikymmenen takainen väitöstutkimus liikunnan toimintapolitiikan arvioinnista (Ståhl 2003) valottaa kuitenkin aihetta terveystieteiden päätöksenteon näkökulmasta.

Ståhlin (2003) mukaan päättäjillä on erilaisia käsityksiä terveystieteiden näkökulmasta, mikä vaikeuttaa yhteisen kielen löytämistä niin hallinnossa kuin päätöksenteossakin. Ståhl (2003) näkee käsitteenmuodostuksen yksilöllisenä, mikä tekee sen käytöstä haasteellista.

Kognitiivisen psykologian viitekehyksestä katsottuna ihminen ohjaa toimintaansa aikaisemman tiedon pohjalta. (ks. esim. Uta 2015.) Ihmiset muodostavat yhteisöt, joissa toiminnat konkretisoituvat. Tällä tavalla ajateltuna liikkumisen edistämisen yhteiset käytännöt nousevat toimijoiden käsitysten pohjalta.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimustehtävä

*Liikkumisen edistäminen* on yksi konkreettisista hyvinvointia edistävästä toimista. Nuorten aikuisten väestöosan liikkumista voidaan edistää esimerkiksi ammattikorkeakouluissa. Ammattikorkeakoulut voivat edistää liikkumista haluamallaan tavalla. Liikkumisen edistämiseen liittyvät ohjaavat mekanismit voidaan ymmärtää monella tavalla.

Käsitteistö on, kuten liikunnan kentillä yleisesti, kirjava. Tämän voi olettaa vaikuttavan asian ymmärtämiseen.

Tämän johdosta on tarpeen selvittää, mistä liikkumisen edistämässä ammattikorkeakoulukontekstissa on kysymys. Mitä on liikkumisen edistäminen ammattikorkeakoulussa? Käsitteistöä liikkumisen edistämisestä ammattikorkeakoulussa ei ole aikaisemmin tutkittu.

Yhteisen käsitteistön muodostamista voidaan pitää tavoiteltavana. Sen myötä voidaan päästä edelleen kehittämään niitä toimia, jotka edistävät opiskelijoiden hyvinvointia konkreettisina toimina kaikilla tasoilla. Käsitteistön muodostaminen tapahtuu kollektiivisesti.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on 1) kuvata ammattikorkeakoulussa työskentelevien käsityksiä liikkumisen edistämisestä ammattikorkeakoulussa, 2) rakentaa käsitysten avulla kuva liikkumisen edistämisen kokonaisuudesta ammattikorkeakoulussa sekä 3) tarkastella ammattikorkeakoulussa työskentelevien käsityksiä yhteisöjen liikkumisen edistämisen yleisissä raameissa.

Tutkimuksen pohjalta syntyneen kuvauksen avulla voidaan vielä hahmotella, millä tavalla liikkumista ammattikorkeakouluissa tulisi edistää sekä mitkä ovat henkilöstön mahdollisuudet vaikuttaa opiskelijoiden liikkumiseen. Työn viitekehys on ammattikorkeakoululaitos.

#### 4.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat ja rajaukset

Tämä työ edustaa *kvalitatiivista* eli laadullista tutkimussuuntaa, jonka määritelmässä korostuu kattokäsitteisyys monenlaisille lähestymistavoille ja menetelmille (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Yhteistä niille voidaan hakea näkökulmista, jotka liittyvät esim. kohteen *esiintymisympäristöön, taustaan, tarkoitukseen, merkitykseen, ilmaisuun tai kieleen* (Koppa 2015). Näin laadullinen tutkimussuunta erottautuu joissakin näkemyksissä sille vastapariksikin tarjotusta määrällisestä eli kvantitatiivisesta tutkimussuunnasta (Mt). Määrälliseen tutkimukseen liitetään käsitys tutkittavasta kohteesta ”*luonnonlakien mukaan käyttäytyvänä systeeminä*” (Tuomivaara 2005, 28).

Tämän työn tutkimustehtävästä nousee ihmisten erilaiset käsitykset. Niitä voidaan tavoittaa tutkimuksen keinoin erilaisin lähestymistavoin. Yksi mahdollinen tapa on fenomenografia. Fenomenografiaa pidetään ruotsalaisen kasvatustieteellisen ja tutkijana tunnetun Ference Martonin ja hänen tutkimusryhmiensä töistä nousevana; heidän näkemyksessään korostuu havainto olemassa olevasta ilmiöiden käsittämisen tapojen määrästä. Fenomenografia on siis tiivistetysti ”*käsitysten empiiristä tutkimusta*”. (Huusko & Paloniemi 2006, 162-173.)

Fenomenografiaa kuvataan laadullisessa kasvatustieteellisessä tutkimuksessa laajalti käytetyksi aineiston analyysimenetelmäksi ja tutkimusotteeksi. Toisinaan sitä on kuvattu vieraana. Perusteena on käytetty sitä, että fenomenografinen tutkimusperinne on melko tuore. Martonin 1980-luvulta saakka säännöllisesti tuottamien julkaisujen myötä kiinnostus on kuitenkin ilmeisen tasaisesti kasvanut. Myöhemmin lähestymistapaa tiedetään sovelletun kaikilla vuosikymmenillä. Pohjoismaissa useat tutkijat ovat näyttäneet perehtyneen Martonin ajatuksiin myös kasvatustieteen ulkopuolella. (Huusko & Paloniemi 2006, 162-163.)

Huusko & Paloniemi (2006, 164) asemoivat fenomenografian ontologisen sijoittumisen Heikkiseen ym. (2005, 348) viitaten ”*realismin ja konstruktivismin välimaastoon*”. Molemmat ovat tulkinneet fenomenografian tieteenfilosofisten taustaoletusten liittyneen konstruktivismin ja fenomenologian läheisyyteen. (Mts. 163.)

Eron edellisiin kerrotaan muodostuneen siitä, että konstruoinnin sijaan fenomenografiassa puhutaan konstituoinnista eli siitä, miten käsitykset muodostuvat tai millaisia ne ovat luonteeltaan. (Mts. 163.) Tuon ajatusketjun viitataan olleen tiivistys Martonin & Pangin (1999) sekä Hellan (2003) aikaisemmin pohtimasta. (Huusko & Paloniemi 2006, 163.)

Huusko & Paloniemi (2006, 163) antavat ymmärtää fenomenografian tutkijoiden (Marton 1995; Säljö 1997, 176) pyrkineen tekemään käsitteellistä eroa kognitiiviseen psykologiaan ja yleisemmin konstruktivismiin, vaikka melko selkeitä yhtymäkohtiakin on voitu nähdä. Mts. (164) kuvataan Martonin (1986, 31, 40) näkemys fenomenologiselle ajattelulle tyypillisestä, ihmisen ja maailman non-dualistiseksi kuvatusta suhteesta ja

sen heijastumisesta fenomenografiaan. Kokemuksellisuuden, kontekstuaalisuuden ja laadullisuuden kuvataan yhdistyvän molemmissa. (Mts. 164.)

Huusko ja Paloniemi (2006, 165) muotoilevatkin maailman esittäytyvän meille sen *suhteen* kautta, mikä meillä on tähän maailmaan – ei siis sellaisenaan. (Mts. 165.) Oleellista on tutkia, miten tutkittavat kuvaavat jotain ilmiötä. (Kakkori & Huttunen 2010, 8.) Fenomenografia tutkii ”*ihmisten käsityksiä maailmasta*” (Marton 1981).

Huusko & Paloniemi (2006, 164-165) kiteyttävät Martonin (1986) näkemykset tutkimussuuntauksen kehitysprosessista. Mt. kiteytyksestä nousee Martonin (1986, 40) selvennys siitä, ettei fenomenografia ole fenomenologisesta filosofiasta johdettu. Eroa voi koettaa hahmottaa esimerkiksi miettimällä fenomenografian tavoitteenasettelua. Kun fenomenologiassa muiden ihmisten kokemusta ja ymmärryksen muodostumista tarkastellaan heidän kokemustensa kautta (Koppa 2015), keskitytään fenomenografiassa tutkimaan *käsitysten eroavaisuuksia*. (Huusko & Paloniemi 2006, 165.) Kun fenomenologia on tieteenfilosofinen suuntaus, ei fenomenografia sitä ole. Fenomenografia on metodinen tutkimussuuntaus ja lähestymistapa (Mts. 164).

Fenomenografiassa on kaksi näkökulmaa. Kakkorin & Huttusen (2010, 9) mukaan tämä tarkoittaa konkreettisesti tämä sitä, ettei fenomenografiassa tutkita miten ”*asiat maailmassa makaavat*” (ensimmäisen asteen näkökulma) vaan sitä, ”*miten informantit ajattelevat asioiden maailmassa makaavan*” (toisen asteen näkökulma).

Fenomenografisen tutkimuksen tavoitteena voidaan pitää ”*jaettujen ja sosiaalisesti merkittävien ajattelutapojen löytämistä ja niiden systematisointia*” (Huusko & Paloniemi 2006, 165). Martonin (1981) mukaan tämä tarkoittaa käytännössä sitä, ettei fenomenografinen tutkimus keskity yksilötasoon, eikä siinä ole kysymys kokemuksiaan käsitteellistävistä yksilöistä. Fenomenografisessa tutkimuksessa mennään ”*yli yksilön*” (Huusko & Paloniemi 2006, 165).

Häkkisen (1996, 24) mukaan ihminen käsittää vain osan ilmiöstä, koska tarkastelee sitä aina tietyssä kontekstissa (Valkonen 2006, 23). Tämä avaa mahdollisuudet fenomenografiselle tutkimukselle, jossa etsitään *kollektiivisia käsityksiä ja niiden eroja*.

Kysymys on erilaisista käsityksistä, jotka ovat organisoituneet suhteessa toisiinsa (Marton 1981). Tämä on ollut Martonin keskeisin tulokulma ja oikeastaan siihen koko fenomenografia kitettykin. Martonin kerrotaan halunneen erottautua positivistisesta ajattelusta korostamalla nimenomaan toiseen asteen näkökulmaa (Huusko & Paloniemi 2006, 186).

### 4.3 Käsitteet fenomenografisessa tutkimuksessa

Fenomenografiassa *käsityksen käsitettä* kerrotaan kuvattun monin tavoin, joten yhtä yleistystä ei voida tehdä. (Valkonen 2006, 21.) Fenomenografiaan kohdistunut kritiikki (esim. Engeström 1986; Uljens 1992) kohdentuu juuri siihen, että keskeinen käsite on jäänyt määrittelyltään epämääräiseksi (Mts. 21). Jokaisen tutkijan onkin itse tehtävä määrittely ja kuvattava se perustellen.

*Tässä työssä käsityksellä tarkoitetaan kokemukseen perustuvaa ajatusta.* Toisistaan poikkeavien liikkumisen edistämiseen liittyvien käsitysten voidaan ajatella kiinnittyvän kokemukseen. Jokaisella on asiaan jonkinlainen suhde, joten kuvaamalla eri ihmisten erilaisia käsityksiä jostakin ilmiöstä, voidaan hahmottaa ilmiön kokonaiskuva. (Valkonen 2006, 23.)

Tässä tutkimuksessa erilaisia käsityksiä tavoitetaan *yksilön merkityksenantojen avulla*. Eroja on tarkoitus löytää ja kuvata, muodostaen lopulta *kollektiivikäsitys*. Tähän fenomenografia tarjoaa mahdollisuuden.

### 4.4 Tutkimuksen kohderyhmän kuvaus

Tämän tutkimuksen kohderyhmän muodostivat yhdessä yksittäisessä, keskisuudessa monialaisessa ammattikorkeakoulussa työskentelevät. Aineiston keruuhetkellä kohdeoppilaitoksen palveluksessa oli n. 420 henkilöä. Tästä joukosta jokaisella oli halutesaan mahdollisuus osallistua tutkimukseen.

#### 4.5 Tutkijan positio ja esiymmärrys

Tutkimuksen tekijää evästetään eettisin ohjein. Keskeiset eettiset kysymykset liittyvät rehellisyyteen ja avoimuuteen työn eri vaiheissa. Tutkimuseettisten periaatteiden kunnioittaminen kuuluu hyvään tieteelliseen työtapaan, joten työn arvioinnissa niiden noudattamiseen kiinnitetään erityistä huomiota. (Tenk 2009.)

Varton (2005, 9) mukaan alkuperäinen idea tieteellisestä työstä on sen altistuvuus julkiselle kritiikille, minkä vuoksi työ kirjoitetaan ikään kuin kenen tahansa perehtyneen arvioitavaksi. Tutkimuksen tekijän pyrkiessä läpinäkyvyyteen työn luotettavuuden tarkastelu helpottuu (Mt.).

Laadullisten tutkimusten tekijöillä on erityinen haaste tuoda tutkimukseen liittyvät vaiheet tarkasteltavaksi. Työskentelyyn liittyy saumattomasti kommunikaatio oman itsen kanssa; omaa pääomaa hyödynnetään työssä. Omaa pääomaa voidaan katsoa olevan myös aiheeseen liittyvät ennakko-olettamukset. Niitä tarkoitetaan silloin, kun puhutaan *esiymmärryksestä*. Niiden tietoinen taka-alalle jättäminen eli *sulkeistus* on tärkeää.

Esiymmärrys, jota on yleisesti kutsuttu jokaisen tutkijan omaksi ajatusrakennelmaksi, on ymmärrettävästi vaikeasti jäljitettävissä. Luotettavuuden kannalta se on tärkeää tuoda esiin. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006) ohjeistavat tutkijaa pyrkimään aktiiviseen omien asenteiden ja uskomusten tiedostamiseen. Mt. heidän mukaansa taso on riittävä silloin, kun tutkija koettaa parhaansa mukaan toimia vaikuttimet huomioiden antamatta niille liiaksi roolia. Keskeistä on tutkijan oma arviointikyky. (esim. Varto 2005.)

Samasta syystä tutkijan asemoitumisen eli *tutkijan position* tarkka kuvaaminen suhteessa tutkimuskohteeseen ja - ilmiöön on myös tarpeen. Tutkijan subjektiivista suhdetta tutkimusongelmaan, aineistoihin ja menetelmiin kuvataan käsitteellä *tutkijan positio* (Koppa 2015).

Omassa asemoitumisessani suhteessa ilmiöön ja suhteessa tutkittaviin on monta mainittavaa tekijää. Ensimmäiseksi huomioksi nostan tausta-ajatteluni. Se on terveydenedistämiseen ja liikkumiseen myönteisellä tavalla suhtautuva. Se on syntynyt aikaisempien

työkokemusten ja oman aktiivisen liikkumisen myötä. Työtehtävieni kautta olen vuosien varrella nähnyt käytännössä, kuinka yhteisillä arkisilla toimilla on kyetty edistämään yksilöiden liikkumista.

Olen kohdannut nuoria, jotka ovat rohkaistuneet tekemään terveyttään, työ- ja toimintakykyään edistäviä valintoja, kun heidän arkiyhteisöissään toimivat ovat kiinnittäneet huomiota omaan esimerkkiin. Tämän lisäksi olen huomannut, kuinka pienillä arkisilla käytänteillä voidaan lisätä liikkumista ja vähentää paikallaan oloa, mikäli asiat tiedostetaan.

Olen kiinnostunut kehittämisestä. Haluan olla mukana rakentamassa yhteiskuntaa, jossa voidaan paremmin. Tämä tavoite mielessäni olen aktiivisesti pyrkinyt edistämään liikkumista yhteisö- ja yksilötasolla.

Tutkijana tässä työssä minulla on kontekstisidonnaisuus. Olen työskennellyt opetustehtävissä ammattikorkeakoulussa, joka on tämän työni tarkastelukonteksti. Olen tehnyt liikkumisen edistämiseen liittyvää yhteistyötä aikaisemmin ohjatessani opiskelijoiden harjoitteluja työelämätahona ja hanketyötä tekevänä.

Olen kohdannut opiskelijoita, joilla liikkuminen on osa arkea. Olen myös kohdannut heitä, joiden arki on pitkälti paikallaan oloa. Näitä molempia ryhmiä yhdistää opiskelupäivien aikainen paikallaan olo, jota ajattelen olevan mahdollista purkaa arjessa käytännöllisillä toimilla. Ajattelen henkilöstön roolin olevan keskeinen. Nämä ajatukset haluan tuoda esiin työni luotettavuuden tarkastelua silmällä pitäen.

Tässä tutkimuksessa esiymmärrykseni sekä suhteeni kontekstiin myös suuntasivat metodivalintaa. Olen kokenut olevani liikkumisen edistämistyössä oppimismatkalla. Tutustuttuani fenomenografiaan, uskoin sen antavan mahdollisuuden jatkaa sitä edelleen.

Martonin & Boothin (1997) mukaan Fenomenografiassa tutkimus nähdään *oppimisprosessina* (Niikko 2003, 40). Tutkijana olen siten edelleen matkan teossa. Etsimässä ja oppimassa tutkittavasta ilmiöstä, kuten Niikko (2003, 40) evästää. Tuon matkan raportointi voi parhaimmillaan tuottaa suuntaviivoja seuraavalle matkalle. Pidän sitä tavoiteltavana.

#### 4.6 Tutkimuksen aineiston hankinta

Fenomenografista analyysia varten voidaan koota *empiiristä* aineistoa monella tavalla. Se ei rajoitu ainoastaan yhteen omaan keräysmetodiin. Kakkorin ja Huttusen (2010, 8) mukaan aikaisemmissa fenomenografisissa tutkimuksissa on käytetty mm. puolistrukturoitua haastattelulomaketta, yksilöllisiä haastatteluja, analyysia, koe-asetelmia, observointia, tekstien- ja narratiivien keräystä.

Fenomenografisessa tutkimuksessa käytetään usein myös laadulliselle tutkimukselle tavallista aineistonkeruutapaa eli teemahaastattelua. Tämän lisäksi myös määrällisiä menetelmiä voidaan käyttää apuna. (Kakkori & Huttunen 2010, 8.) Aineistonkeruun määrällisyys ei kuitenkaan tee tutkimuksesta määrällistä. Fenomenografia ei rajoita aineistonkeruutapaa.

Tämän työn aineiston keruussa käytettiin teemakokonaisuuksiin pilkottua puolistrukturoitua Webropol-verkkokyselylomaketta (LIITE 5). Sen linkki jaettiin kohdeammattikorkeakoulun koko henkilöstölle sähköpostilla yhteispostituksen keinoin. Lisäksi linkki oli saatavilla henkilöstön intrasta sekä henkilöstön käyttämästä suljetusta Facebook-ryhmästä. Kyselyyn vastasi 34 eri tehtävissä toimivaa henkilöä. Vastaaminen oli vapaaehtoista, joten vastaajat valikoituivat satunnaisesti.

Vastausmäärän jäätyä alkuun vähäiseksi, kiersin tablettilaitte mukanani henkilöstön lounas- ja kahvilatiloissa tiedottamassa kyselylinkin olemassaolosta. Halukkaat saivat vastata kyselyyn käyttämällä tarjottua laitetta. Tämän menettelyn johdosta sain kasvatettua vastaajamäärää.

Lomake oli laadittu pitämään sisällään pääasiassa avoimia, tutkimuskysymyksenasettelun kautta rakennettuja kysymyksiä. Tämän lisäksi siihen oli laitettu mukaan avoimiin kysymyksiin vastaamista helpottavia väittämiä.

Peruste verkkokyselyn käytölle oli kohdejoukon mahdollisimman laaja, aikatauluista riippumaton tavoittamismahdollisuus. Lisäksi sen avulla saatava, vastaajien itse tuotama tekstiaineisto, oli suoraan analysoitavissa ilman välivaiheita. Haastatteluin kerät-



tyjen aineistojen tekstimuotoon saattaminen eli litterointi kun on toisinaan koettu työllään ja aikaa vievänä. Tämä vaihe jäi verkkokyselyn myötä pois ja kevensi hieman työtaakkaa.

Teemoittain etenevä verkkokyselyaineisto voidaan rinnastaa haastatteluin kerättävään aineistoon. On kuitenkin mainittava, että luotettavuuden näkökulmasta verkkokyselyaineiston keruuseen liittyy etu. Tutkijan omien käsitysten tarkoitukseton kietoutuminen kohdejoukon käsityksiin tulee lomakekeruutavalla mahdottomaksi. Näin tutkijalle ei synny suhdetta aineiston sisältöön. Verkkoaineistonkeruussa tutkijan ja kohdejoukon vuorovaikutus rajoittuu tutkijan yksipuoliseen tiedottamiseen kirjallisten alustus- ja ohjeistustekstien avulla. Haastatteluissa tutkija on läsnä omine käsityksineen.

#### 4.7 Analyysin toteutus

Kuten käsityksen käsite, myös fenomenografinen analyysi voidaan tulkita monin tavoin. Viimevuosina muutamat suomalaiset tutkijat (esim. Huusko & Paloniemi 2006; Haapaniemi 2013) ovat pohtineet, kuinka fenomenografista analyysia voitaisiin aiempaa tarkemmin määritellä.

Yhteistä näille määrittely-yrityksille näyttää olleen se, että lopulta on päädytty toteamaan analyysia yhdistävän tietty vaiheistus ja hierarkisuus. Tällöin on palauduttu Niikon (2003, 33) aikaisempaan toteamukseen fenomenografiselle tutkimukselle tyypillisestä vaiheittaista etenemistä.

Huusko & Paloniemi (2006) sekä Haapaniemi (2013) ovat lopulta päätyneet esittelemään oman analyysin *yhtenä mahdollisena vaihtoehtona* analyysin tekoon. Haapaniemi (2013, 38-39) toteaakin lähestymistapaa soveltaneiden (Marton & Booth, Uljens, Niikko, Häkkinen, Larsson, Entwistle) tuotantoon perehdyttyään, ettei niistä löydy kovin yksityiskohtaisia kuvauksia.

Tässä työssä tuodaan nähtäville yksi fenomenografinen analyysi. Se on ainutlaatuinen kuvaus, jossa kuvataan matka aineistosta tuloksiksi. Matka on, kuten aiemmin kuvasin, oppimismatka. Niikon (2003, 31) mukaan fenomenografinen tutkija on oppija, joka etsii

ilmiön merkityksiä ja rakennetta. Matkalle on haettu taustatukea Valkosen (2006) analyysimatkasta. Soveltuvien osien tukeuduin myös Niikon (2003) analyysin prosessikaavioon.

### *Ensimmäinen vaihe*

Analyysimatka voidaan katsoa alkavaksi siitä hetkestä, kun aineisto saadaan käsiin. Tässä tutkimuksessa analyysityö käynnistyi tutustumalla huolellisesti aineistoon keruukäytössä olleen Webropol-ohjelman tallennustilassa.

Pidin tavoitteenani saada aineistosta napakka ote, joten tein systemaattisesti töitä otteen löytymisen eteen. Ensimmäisten yleiskuvaa tavoitteleiden lukukertojen jälkeen tulostin aineiston aineistonkeruulomakkeen mukaisina sisältöaluekokonaisuuksina ja jatkoin lukemista niin kauan, kun aineisto alkoi tuntua tutulta. Käytännössä niin kauan, kun se alkoi ”puhua”. Larssonin (1986) mukaan fenomenografisen analyysin ensimmäisessä vaiheessa aineiston tulee täyttää tutkijan ajatukset lähes kokonaan (Niikko 2003, 33).

Aineiston lukemisen tavoitteena on tuottaa perehtynyt yleiskuva. Sitä pidetään fenomenografisessa analyysissä tärkeänä. (Haapaniemi 2013.) Perehtymisen huolellisuutta voidaan tarkastella myös luotettavuuden näkökulmasta. Sillä, kuinka hyvin tutkija tuntee aineistonsa kokonaisuutena, on merkitystä työn kaikissa seuraavissa vaiheissa.

Yhteenvetokokonaisuudessa yksittäisten vastaajien vastaukset olivat omina kappaleinaan aihepiiriikohtaisessa yhteenvedossa. Kun fenomenografisessa tutkimuksessa kiinnostavaa on yksilöstä erotettu ilmaisu tutkimushenkilön sijaan (Niikko 2003, 33), saattoi teknisellä ratkaisulla häivyttää mahdollisuuden ajautua tahattomaan vastaajien tarkasteluun. Alkuperäiskontekstista irrottautuminen liittyy analyysin alkuvaiheeseen. (Valkonen 2006, 35.)

### *Toinen vaihe*

Jatkoin lukemista fenomenografiseen työskentelyyn kiinteästi liittyvällä tekniikalla; aineiston kanssa käytävällä keskustelulla. Huomioni mukaan keskustelun käynti mahdollistui vasta, kun aineisto oli riittävän tuttu. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006)

tarkoittavatkin tätä kirjoittaessaan laadulliseen tutkimukseen yleisesti liitettävästä aineistosta "nousemisen" havainnosta. Mt. selvennetään sen liittyvän loogisesti tekstimassojen useisiin lukukertoihin.

Usein toistuvien seikkojen on huomattu erottuvan ja jäävän mieleen. Tutkijan rooli on kuitenkin keskeinen. Aineisto tuskin puhuisi yksin. Sieltä ei siis nouse mitään, ellei perusteellista ajatuksen kanssa tapahtuvaa vuoropuhelua tutkijan toimesta ole. Aineistosta kerrotaan voivan nousta erilaisia seikkoja vain tutkijan ajattelun avulla. (Mt.)

Niikko (2003, 33) tuo esiin Martonin (1988) ajatuksen tutkimuskysymyksenmuotoisesti kiinnostavien merkityssisältöjen etsimisestä ja niiden poiminnasta. Siten fenomenografisessa analyysissä aineiston kanssa käytävän keskustelun tavoitteeksi muodostuu niiden löytäminen.

Näistä merkityksellisistä poiminnoista fenomenografiassa näytetään tavallisimmin käytettävien käsitteitä *ilmaisuu* tai *merkitysyksikkö*. Poiminnot voivat olla sanoja, lauseita tai useampia lauseita. Niitä etsitään suhteessa tutkimustehtävään, mikä on laadulliselle tutkimukselle tyypillistä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Häkkisen (1996) mukaan vastauksia tarkastelemalla pystytään myös näkemään, mikä on tyypillistä vastauksista syntyville ilmauksille (Niikko 2003, 33).

Tässä tutkimuksessa kyselin aineistolta kysymyksiä, joiden kautta saatoin saada tutkimustehtävään liittyviä vastauksia. Kysymykset kuuluivat esimerkiksi seuraavalla tavalla: ”*Millainen käsitys sinulla on liikkumisen edistämisestä ammattikorkeakoulussa*” ja ”*Mikä merkitys liikkumisen edistämällä on tämän ilmaisun tuottajalle?*” Tarkastelussani koetin olla herkkä erilaisille samankaltaisuuksille, sillä Martonin (1981) mukaan tavoitteena on löytää käsitysten *laadullisia* eroja.

Kun löysin tutkimustehtäväni ja siitä johdettujen työskentelykysymysten kannalta merkityksellisiä ilmaisuja, merkitsin ne kynällä alkuperäisaineistoon. Oheisessa kuviossa (KUVIO 1) esittelen konkreettisen esimerkin aineistopoiminnastani.

Tämän lisäksi kirjasin ne erilliselle paperille sekä tekstitiedostoon oheisen esimerkin mukaisesti: ”*käsitys liikkumisen edistämisestä olosuhteiden avulla*”.

koulutusohjelmista kouluttaa opiskelijoita  
 Järjestettyjä liikuntaryhmiä, taloudellista  
 Henkilökunnalle ja opiskelijoille tarjotaan

### **KUVIO 1 Esimerkki ilmaisun poiminnasta**

Toisinaan samassa lauseessa saattoi yhdistyä useampia erilaisia ilmaisuja. Silloin poimin ja käsittelin ne itsenäisinä käsityksinä. Tässä yhteydessä numeroin ilmaiset mahdollista myöhempää tarvetta varten. Erilaisia, mielestäni relevantteja ilmaisuja kertyi kaikkiaan 22 (LIITE 3). Olin asettanut tavoitteekseni mahdollisimman rikkaan ja laadullisesti kattavan merkitysten joukon löytämisen.

#### *Kolmas vaihe*

Aloitin löytämieni ilmaisujen kanssa uuden vuoropuhelun tavoitteenani muodostaa niistä ryhmiä. Näistä ryhmistä näytetään suomalaisissa tutkimuksissa käytettävän useita erilaisia käännöksiä. Yleisimmin ryhmiä kuvataan käsitteellä *merkityskategoria*.

Itse päädyn käyttämään Valkosen (2006) tapaan käsitettä *käsitysryhmä*. Mielestäni käsitysryhmä on käsitteenä helpommin lähestyttävä. Se tekee lähestymistapaa tuntemattomalle kenties helpommin ymmärrettäväksi, mistä asiassa on kysymys. Tämä lisää mielestäni työn luotettavuutta.

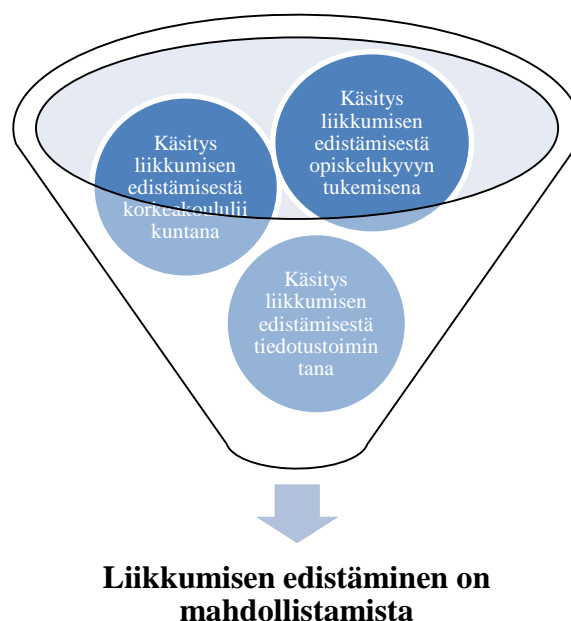
Valkosen (2006, 35) mukaan ryhmittely perustuu ilmausten vertailuun. Niikon (2003, 34) mukaan analyysin ytimenä on ”*olennaisuuksien, samanlaisuuksien, erilaisuuksien ja rajatapauksen etsimiseen*”. Valkonen (2006, 35) selventää, että tässä vaiheessa työ tapahtuu alkuperäisestä kontekstista irrallaan. Mikäli jokin asia vaikuttaa ns. rajatapaukselta, voidaan joutua palaamaan ilmausten alkuperäiskontekstiin. (Mts. 35.) Niikon (2003, 34) mukaan ”*analyysi on aineiston lukemisen, merkityksellisten ilmaisujen ja reflektoinnin jatkuva kehä*”.

Omassa työskentelyssäni alkuperäiset aineistot olivat läsnä työn jokaisessa vaiheessa. Tein ryhmienmuodostusta liikkuen Valkosen (2006, 35) kuvaamalla tavalla koko aineiston merkitysten ja sitaattien alkuperäiskontekstin välillä. Toisinaan ilmaisut näyttäytyivät uudella tavalla. Kukin tarkastelukerta ikään kuin syvensi ymmärrystä. Merkityksenantojen tulkinta lähteekin omasta esiymmärryksestä ja teoreettisesta perehtymisestä.

Niikko (2003, 35) puhuu tutkijan eläytyvästä luonteesta ja nostaa esiin tutkijan reflektiivisen otteen. Empiriasta nouseva teoria ja teoreettinen perehtyneisyys käyvät ikään kuin vuoropuhelua. Toisen asteen näkökulman tavoittaminen vaatii aktiivista ajattelutyötä. Tämän lisäksi se vaatii kykyä eläytyä tutkijan kokemuksiin ja nähdä ilmiö heidän silmillään (Mts. 35.) Samalla on elettävä tietoisena omista esioletuksista ja sulkeistettava ne pois. (Mts. 35.)

Piirsin ja kokosin matkan varrella käsitekarttoja. Niiden avulla purin syntyneitä ajatuksiani sekä jäsensin kontekstia, joihin ilmaisut kytkeytyivät. Tämä ei ole fenomenografinen analyysiin kuuluva vaihe. Visualisoiminen toimii kollektiivisen merkityksenannon hahmottamista edistävänä työtapana. Oheisessa esimerkissä havainnollistetaan käsiteryhmän muodostamista.

### KUVIO 1 Esimerkki käsiteryhmien muodostumisesta



Martonin (1984, 267-268) mukaan fenomenografista tutkimusta tekevä perehtyy empiriseen aineistoon päätelmiä tehden tavoitteenaan kuvauksen laadinta (Anttila 1998). Tähän ajatukseen ei kuulu päätelmien istuttaminen johonkin ennalta päätettyyn.

Useat tutkijat korostavat, että fenomenografisessa analyysissä ilmaisujen ryhmittely tapahtuu ilman luokittelurunkoa. (Niikko 2003, 34.) Tulkintojen pohjalta muodostuu ajatuksellisia kokonaisuuksia eli käsitysryhmiä. Tästä aineistosta niitä muodostui 4 (LIITE 4). Fenomenografisen teoreettisen perinteen (Marton 1981) mukaisesti kyse on *variaatioista*.

#### *Neljäs vaihe*

Analyysin neljäs vaihe oli tämän työn viimeinen. Siinä peilasin edellisen vaiheen aikana muodostuneita käsitysryhmiä aineistokatsauksessa esiin nostamiini näkökulmiin. Tämän työskentelyn kautta syntyivät fenomenografisen analyysin tulokset. Tavallisesti tuloksista muodostuu kuvauskategoriajärjestelmä. Se on eräänlainen tiivistys.

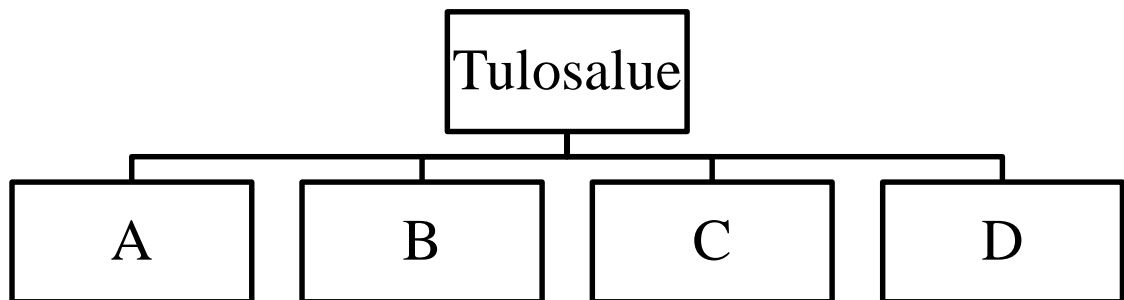
Valkonen (2006, 26) selvittää Martonin (1988) ajatusta kuvauskategorioiden tiivistävästä luonteesta. Tuossa ajatuksessa keskeistä on se, että kuvauskategorioiden käsitykset ankkuroituvat empiriseen aineistoon. Käsitusten teoreettiset yhteydet nivELYTYVÄT tiivistykseen. Mts. 26 tuodaan esiin myös teorian rakennusjärjestys: rakentamaan pääsesitten, kun aineiston sisältämät erilaiset käsitykset tunnetaan.

Kuvauskategorioiden muodostamisessa on avuksi niille asetettujen vaatimusten tarkastelu. Marton ja Booth (1997, 125) ovat asettaneet kuvauskategoriaille vaatimuksia, jotka Valkonen (2006, 26) esittelee seuraavasti:

- ”Yksittäisten kategorioiden tulee olla suhteessa tutkittavaan ilmiöön siten, että jokainen kategoria kertoo jotakin selvästi erotettavaa tietystä tavasta käsittää ilmiö”
- ”Kategorioiden tulee olla loogisessa suhteessa toisiinsa”
- ”Kategoriasysteemin tulee olla ”säästeliäs” eli kategorioita tulisi olla niin vähän kuin mahdollista kertoakseen kuitenkin oleellisen vaihtelun aineistossa”.

Tämän tutkimuksen tulokset muodostavat yhden kuvauskategorian. Siten onkin mielekkäämpää puhua Valkosen (2006) tapaan *uudesta kartasta*, joka työn tuloksena syntynyt kuvaus on. Uusi kartta tiivistää tutkimuksen. Oheisessa kuviossa esittelen tämän työn kuvauskategorian muodostumisen kaaviona. Kaaviossa ylin taso on nimetty tulosalueeksi.

**KUVIO 2 Kuvauskategorian muodostuminen**



## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Tässä luvussa esittelen vastaajajoukon *käsitykset* liikkumisen edistämisestä ammattikorkeakoulussa (TAULUKKO 2). Kuvauskategoriaan kuuluvan tulosalueen muodostavat variaatiot (A-D) esittelen otsikoituina.

**TAULUKKO 2. Tämän tutkimuksen kuvauskategoriat**

<b>Tulosalue</b> <b>Vaikuttamistyötä</b>	<b>Variaatio A1</b> <b>Yhteiskuntavastuuta</b>	Ammattikorkeakoulun perustehtävän hoitoa Terveystiedon edistämistä Tulevaisuuden turvaamista Valtionohjausta
	<b>Variaatio A2</b>	Motivointia

	<b>Asennevaikuttamista</b>	Tiedolla ohjausta
	<b>Variaatio A3</b> <b>Laatutyötä</b>	Vetovoimatekijöitä Oppilaitoksen resursseja
	<b>Variaatio A4</b> <b>Mahdollistamista</b>	Esteiden poistamista Johtamista Korkeakoululiikuntaa Liikuntamäärien lisäämistä Olosuhteita Opinnollistamista Opiskelijayhdistystoimintaa Opiskeluhyvinvointityötä Oppimisympäristöajattelua Pedagogisia ratkaisuja Resursointia Tiedotusta Toiminnallisuutta Yksilö- ja ryhmänohjausta

### *Tulosalue*

Tämän tutkimuksen tavoitteina oli 1) kuvata ammattikorkeakoulussa työskentelevien käsityksiä liikkumisen edistämisestä ammattikorkeakoulussa sekä 2) rakentaa käsitysten avulla kuva liikkumisen edistämisen kokonaisuudesta ammattikorkeakoulussa. Tutkimuksessa rakentui yksi kuvauskategoria. Se on tämän tutkimuksen eri vaiheiden kautta muodostunut kuva siitä, *mitä liikkumisen edistäminen on ammattikorkeakoulussa*.

Liikkumisen edistäminen ammattikorkeakoulussa on *vaikuttamistyötä*. Liikkumisen edistämiseen ammattikorkeakoulussa kytkettiin käsityksiä, joista muodostui vaikuttamistyön kudelma.



Kukin käsitysryhmä on fenomenografiassa tarkoitettu *variaatio*. Kunkin variaation yhteyteen olen liittänyt aineistopaimintoja eli sitaattilainauksia. Niiden tarkoitus on avata lukijalle kunkin variaation sisältöä käsityksiä tuottaneiden sanoin.

*Variaatio A/ Liikkumisen edistäminen on yhteiskuntavastuuta*

Teksteissä puhuttiin monin käsittein yhteiskuntavastuusta. Tälle variaatiolle oli ominaista se, että käsityksen tuottaneet näkevät ammattikorkeakoulujen mahdollisuudet edistää liikkumista väestötasolla. Kun käsitykset kytkeytyivät valtionohjaukseen, keskityttiin argumentoinnissa hyvinvoinnin näkökulman esiin tuontiin:

*[...]tarkoitetaan mielestäni yhteiskunnassa tehtävää päätöksentekoa, jolla luodaan kansalaisille mahdollisuus terveyttä edistävään liikuntaan arjessa ja vapaa-ajallaan[...]*

Toisaalta hyvinvoinnin käsitteen antajat saattoivat peilata asiaa myös ammattikorkeakoulujen perustehtävän kautta:

*[...]käsittääkseni liikkumisen edistäminen parantaa hyvinvointia, joka parantaa opiskelijoiden tuloksellisuutta. Ammattikorkeakoulujen tehtävä on suoriutua jatkuvasti paremmin ja tuottaa parempia tuloksia[...]*

*[...]kyse on nuorten aikuisten liikunnallisen elämäntavan tukemisesta, missä voidaan tulevia liikkumattomuuden riskejä ennaltaehkäistä[...]*

*Variaatio B/ Liikkumisen edistäminen on asennevaikuttamista*

Käsitys asennevaikuttamisesta kävi ilmi tiedolla ohjauksen ja motivoinnin näkymistä. Teksteissä kuvattiin liikunnallisen elämäntavan vahvistamiseen liittyvien asenteiden merkitystä yksilö- ja yhteisötasolla sekä oman toiminnan kautta. Seuraavassa esimerkit:

*[...]herätetään ihmisten omaa ajattelua miettimään sitä, miten liikunnan lisääminen voisi parantaa omaa hyvinvointia[...]*

*[...]myös viestinnällinen ”ilmapiiri” liikuntamyönteinen ja ylemmän johdon viesti organisaatiolle merkittävä[...]*

*[...]aktiivisella toiminnalla omassa yhteisössä sen suuntaan[...]*

#### *Variaatio C/ Liikkumisen edistäminen on laatutyötä*

Käsitys laatutyöstä näyttäytyi oppilaitoksen laadukkuuteen viittaavien ajatusten esiintuontina. Liikkumisen edistämisen toimet nähtiin vetovoimatekijöinä. Toisaalta teksteistä käy ilmi, että niitä tuottaneiden ajatuksissa opiskelijat ovat oppilaitoksen resursseja ja liikkumisen edistäminen tulee sitä myöten tärkeäksi.

*[...]hyvät mahdollisuudet voivat olla kilpailuetu[...]*

*[...]samalla tämä on myös vetovoimatekijä korkeakoululle[...]*

*[...]mahdollistamalla liikkumisen tilat ja tukemalla liikuntaa taloudellisesti, joka näkyy opiskelijatytyväisyytenä[...]*

#### *Variaatio D/ Liikkumisen edistäminen on mahdollistamista*

Teksteissä mahdollistaminen ilmeni useilla tavoilla. Toisinaan kirjoittaja saattoi antaa useita erilaisia merkityksiä liikkumisen edistämiseksi. Seuraavasta mahdollistamista kuvaavasta esimerkistä nousee niin esteiden poistamisen, olosuhteiden kun oppimisympäristönkin merkitys liikkumisen edistämiseen.

*[...]...ympäristö kannustaa ja aktivoi liikkuman, esim. tarjoamalla liikuntamahdollisuuksia liikuntatilojen, kerhojen [...]*

Moni kirjoittaja saattoi vastauksessaan luetella erilaisia liikkumiseen suunniteltuja tiloja. Useissa teksteissä mainittiin kuntosali ja liikuntasali. Seuraavassa oppilaitoskontekstiin kytkeytyneessä tekstissä kirjoitettiin oppimisympäristön lisäksi myös opiskeluhyvinvointityöstä kuvaamalla siihen liittyvänä yksityiskohtana hyvinvointiohjelma.

*[...]motivointia, mm. hyvinvointiohjelma. Kannustavia mahdollisuuksia, esim. kuntosali[...]*

Oppilaitoskontekstissa liikkumisen edistäminen kytkeytyi myös pedagogisiin ratkaisuihin. Jotkut käsityksen muodostajat pohtivat ja kuvasivat tässä yhteydessä tarkasti opinnoistamista.

*[...]opetussuunnitelmat, tilaratkaisut, pedagogiset ja strategiset ratkaisut[...]*

*[...]ja esimerkiksi havainto-opetusta voi rytmittää siten, että kesken oppituntien tulee pientä liikkumista[...]*

*[...]toiminnalliset/liikunnalliset tapahtumat ja tempaukset, joita osin toteutetaan joillakin opintojaksoilla[...]*

Joidenkin vastaajien kirjoituksissa käsitykset kytkeytyivät korkeakoululiikuntaan tai opiskelijayhdistystoimintaan.

*[...]ilmaisten tai hinnaltaan tuettujen liikuntapalveluiden organisointia[...]*

*[...] (opiskelijayhdistyksen) toiminta[...]*

Mahdollistaminen ilmeni myös yksilö- ja ryhmänohjauksen, toiminnallisuuden ja tiedotuksen käsityksin.

*[...]tukea antavan henkilökunnan[...]*

*[...]toimimalla itse mallina[...]*

*[...]myös toiminnallinen opetus mahdollistaa tämän hyvin[...]*

*[...]tuo liikunta- ja harrastekalenteri sekä tapahtumien esittely on hyvä osa tätä[...]*

Joidenkin käsitykset kytkeytyivät resursointiin ja johtamiseen.

*[...]liikuntasuunnittelua ja budjetin resursointia[...]*

### 5.1 Liikkumisen edistäminen jaettuna käsityksenä

Tutkimuksen johtopäätökset avaavat liikkumisen edistämisen kokonaisuutta edellä kuvattujen tulosten valossa. Kokonaisuus jäsennetään aineistokatsauksessa esille tuotujen näkökulmien avulla. Oheisessa kuviossa on esitetty pääpiirteet tämän tutkimuksen johtopäätöksensä.

Liikkumisen edistäminen ammattikorkeakoulussa  
on vaikuttamistyötä, jolla on...

Tavoitteita

Erilaisia toteutustapoja

#### KUVIO 3. Liikkumisen edistämisen osatekijät ammattikorkeakoulussa

Ensimmäinen johtopäätös on, että tähän tutkimukseen osallistuneilla on *jaettu käsitys liikkumisen edistämisestä*. Heidän käsityksissään liikkumisen edistäminen on *vaikuttamistyötä*. Vaikuttamistyö on tässä yhteydessä Harjua (2004) mukailten *jokapäiväisiin käytäntöihin nivoutuvaa arkielämän politiikkaa, jota tehdään kulutusvalintoina*.

Tällä Harju (mt.) tarkoittaa konkreettisia tekoja.

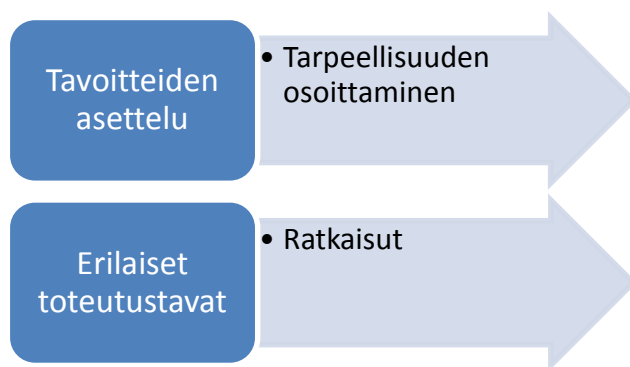
Siten liikkumisen edistämisen viitekehyksessä politiikkaa tehdään yksilötasolla esimerkiksi ammattikorkeakoulun rappusissa, joihin mennään tietoisesti tarjolla olevan hissien sijaan. Yhteisötasolla tehty kulutusvalinta näkyisi vastaavasti vaikka yleisenä ohjauksena rappusten käyttöön.

Vaikuttamistyön kollektiivikäsitys rakentui osallistujien erilaisista käsityksistä vaiheittain. Edeltävissä vaiheissa näyttäytyi käsitysten vaihtelua, josta pääpiirteissä voidaan todeta seuraavaa: kun joku toinen muodosti käsityksen *tavoitteen asettelun* kautta, tarkasteli toinen asioita *toteutustapojen* kautta. Kaikki tämän tutkimuksen erilaiset käsitykset voidaan halutessa sijoittaa myös näiden havaittujen yhdistävien teemojen alle, kuten yllä olevassa kuviossa (KUVIO 3) on esitetty.

Tämän tutkimuksen 3. tavoitteena oli tarkastella ammattikorkeakoulussa työskentelevien käsityksiä yhteisöjen liikkumisen edistämisen yleisissä raameissa. Tulos voidaan sovitella Maailman terveysjärjestö WHO:n yhteisöille laatimaan kuusivaiheiseen kehykseen, jota esim. Vuori (2011, 229) käyttää jäsentääkseen liikkumisen edistämisen palapeliä.

Noihin kuuteen vaiheeseen sisältyy *vision laatiminen, liikunnan tarpeellisuuden osoittaminen, ongelman tai tehtävän määrittely, ratkaisut, toteuttaminen sekä arviointi ja palautteen antaminen* (Mts. 229-230).

*Tavoitteen asettelun* kautta tarkastelleiden käsitykset nivoutuvat *tarpeellisuuden osoittamisen kehykseen* ja *toteutustapojen* kautta tarkastelleiden käsitykset *ratkaisujen kehykseen*.



**KUVIO 4. Johtopäätökset yhteisöjen liikkumisen edistämisen yleisessä kehyksessä**

Fenomenografiassa ei pohdita sitä, miten käsitykset ovat rakentuneet, vaan tyydytään kuvaamaan käsityksiä. (Valkonen 2006, 101.) Nämä tekemäni havainnot ovat tuloksista nousevia johtopäätöksiä.

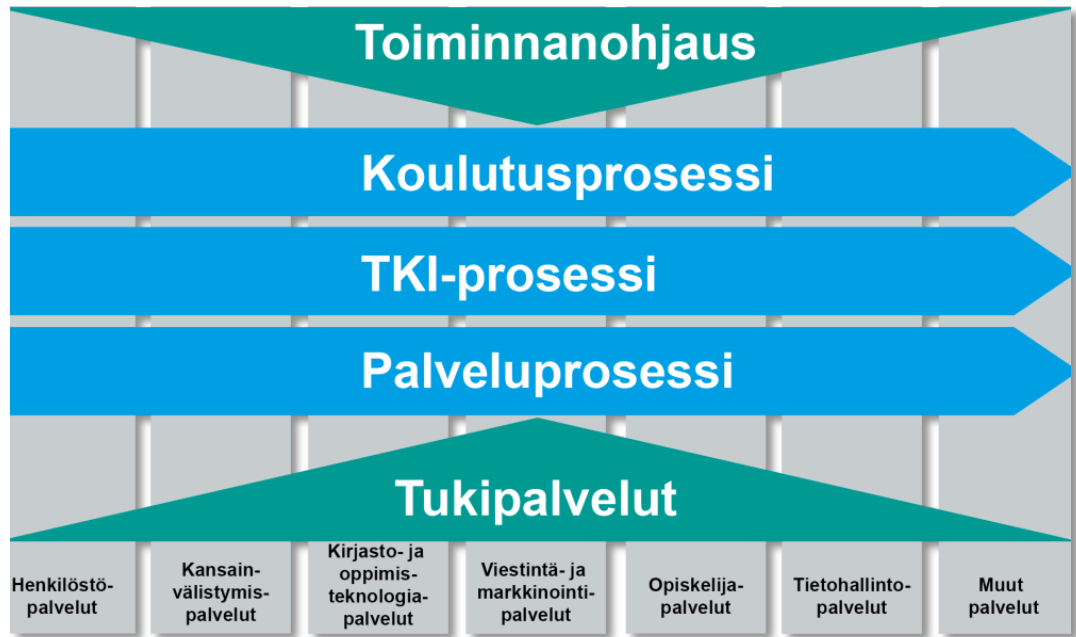
Tutkimukseen osallistuneiden käsityksistä muodostamani kuva on oma tulkintani tuloksista. Kuva kertoo minulle *vaikuttavuusajattelusta*. Vaikuttavuudella tarkoitan tässä yhteydessä *tavoiteltuja vaikutuksia* opiskelijaan tai korkeakoulu yhteisöön sekä yhteiskuntaan. Tulkintani on, että tässä tutkimuksessa käsityksiä tuottaneet näkevät *tarpeen* ja hakevat aktiivisesti ratkaisuja yhteisönsä liikkumisen edistämiseksi. He perustelevat sen joko *yhteiskunnan, yhteisön* tai *yksilön* näkökulmasta.

## 5.2 Liikkumisen edistäminen tavoitetietoisena vaikuttamistyönä

Tutkimuksen tuloksesta voidaan vetää johtopäätös tämän vastaajakollektiivin perehtyneisyydestä aiheeseen. Joukko on perillä niistä yhteiskunnallisista muutoksista, joiden vuoksi järjestelmällinen liikkumisen edistäminen yhteisöissä on tärkeää. Vastaajajoukolla on käsitys yhteisestä vastuusta, jota ammattikorkeakoulut valtion ohjauksessa osaltaan kantavat. On kuitenkin muistettava, että käsitykset voivat olla tie ymmärtämiseen, vaikka ne eivät välttämättä vastaa ulkoista todellisuutta. (Valkonen 2006, 101.)

Tutkimuksen tuloksessa kiinnostavaa on, että vastuu näyttää kytkeytyvän ammattikorkeakoulun perustehtävän hoitoon. Tällä hetkellä liikkumisen edistäminen on esimerkiksioppilaitoksen strategiassa ns. tukipalvelu (KUVIO 5), joten tästä voidaan nostaa esiin *ensimmäinen kehittämisen kohde*:

Liikkumisen edistäminen tulisi kytkeä osaksi ammattikorkeakoulujen perustehtävän toteutusta. Käytännössä kysymys olisi saumattomasta osasta koulutusprosessissa, arjen rutiinina. Tätä kehittämissesitystäni tukevaa aineistoa ovat vastaajakollektiivin viittaukset laatutyöhön.



**KUVIO 5. Esimerkkioppilaitoksen laatuorganisaation julkaisemassa kuviossa sisällöllä ydinprosessit ja vihreällä tukipalvelut (Lähde: Mikkelin ammattikorkeakoulu)**

### 5.3 Liikkumisen edistämisen erilaiset toteutustavat

Aineistossa painottuivat jonkin verran käsitykset, jotka muodostivat mahdollistamisen käsitysryhmän. Käsitusten tuottaneet katsovat samaan suuntaan. Toisaalta kirjo kertoo siitä, että he näkevät liikkumisen edistämiseksi erilaisia toteutustapoja eli *ratkaisuja*. Toteutustapojen kirjosta voi päätellä, että tarve liikkumisen edistämisen määrittelylle oli perusteltu.

Toteutustapojen kirjosta nousee yleisiä organisaation tehtäviä sekä käytännön toteutustapoja asiakasrajapinnasta. Karkeasti kirjosta voidaan erottaa kaksi polkua. Toinen polku jatkaa edellä kuvattua ajatusta liikkumisen edistämisestä erillisenä tehtävänä, toinen taas palautuu perustehtävän toteutukseen.

Esimerkkikorkeakoulussa liikkumisen edistäminen on tällä hetkellä näkyvimmin korkeakoululiikunnan palveluja. Monet käsitysryhmän sisällöistä tukevat tätä tulkintaa. Kuten tulosten esittelykappaleen esimerkeistäkin näkyy, painottuu liikkumisen edistäminen olosuhteisiin, toimintoihin, niiden resursointiin ja niistä tiedottamiseen.

Korkeakoululiikunta näyttää saaneen jalansijaa oppilaitoksessa liikunnan määrällisen lisäämisen tavoitteen hengessä. Tämä vastaa siten valtakunnallista Korkeakoululiikunnan barometrissa (2013) todettua tilannetta. Muutaman vuoden takaiset *Korkeakoululiikunnan suositukset* (2011) ovat jalkautuneet ja työ ruohonjuuressa on suositusten mukaista.

Käsitysten kirjon tarkastelusta nousee huomio suhteessa opiskelijan työkykyä edistäviin ja ylläpitäviin toimiin paikallaanolon vähentämiseen näkökulmasta. Näkökulma on selvimminkin läsnä oppimisympäristöajattelussa ja pedagogisissa ratkaisuissa. Nämä ovat oppilaitoksen ydinprosesseihin tiiviisti liittyviä asioita, joten tätä on syytä pohtia *toisena kehittämisen kohteena*:

Nuorten aikuisten liikkumisen edistämisen sisällyttäminen selkeämmin ammattikorkeakoulun perustehtävän toteutukseen *korkeakoulupäivän aikaisilla toimilla* toisi mahdollisuuden ehkäistä niitä yhteiskunnallisia haasteita, mitkä liittyvät paikallaanolon kasvuun. Konkreettisesti tämä tarkoittaa henkilöstön työtapojen tarkastelua; liikkumisen edistämisen paikallaanolon purkamisen näkökulmasta tulisi kytkeytyä aiempaa selkeämmin työotteeseen.

Käytännön kehittämis ehdotuksena henkilöstöä tulisi perehdyttää istumisen vähentämisen mahdollisuuksiin ja innostaa heitä motivoimaan opiskelijoita vähentämään paikallaanoloa opiskelupäivien aikana. Vastaajakollektiivin käsitykset motivoinnista ja tiedolla ohjauksesta ovat hyvin konkreettisia arjen työkaluja. Tässä yhteydessä ne ovat myös kehysnäköymästä katsottuna *ratkaisuja*.

Ammattikorkeakoulut pyrkivät jatkuvasti kehittämään toimiaan yhteiskunnallisesti vaikuttavampaan suuntaan. Erityisesti taloudellisesti haastavina aikoina vaatimukset yhteiskuntavastuun, vaikuttavuuden ja sen todentamisen osalta korostuvat (Kosunen 2015). Korkeakoulujen rooli on olla alueensa kehittäjä, globaali toimija, sivistäjä sekä hyvinvoinnin ja kilpailukyvyn edistäjä (mt).

Korkeakouluilta ja niiden sidosryhmiltä odotetaan vastuullisuuden ja vaikuttavuuden näkyvyyden edistämistä toiminnassaan (mt). Tämän opinnäytetyön myötä on perusteltua todeta, että ammattikorkeakouluissa tarvitaan rakenteellisia ratkaisuja liikkumisen



edistämiseen juuri vaikuttavuuden ja sen esiin tuonnin näkökulmista. Liikkumisen edistämisen tulisi olla, kuten aikaisemmin esitin, kytketty strategisesti osaksi ammattikorkeakoulujen perustehtävän toteutusta. Perusteluksi tälle nousee tämän tutkimuksen kollektiivikäsitys vaikuttamistyöstä.

Liikkumisen edistämisessä ei ole yksinomaan kyse päälle liimatusta opiskeluhyvinvointityön palvelusta, kuten korkeakoululiikunnasta. Kyse on yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan hyvinvointia edistävästä tavasta toimia liikkumista edistävällä tavalla. Kun liikkumisen edistäminen kytketään saumattomasti osaksi koulutusprosessissa, voidaan ajatella sen vaikuttavuuden paranevan suhteessa yksilö- yhteisö- ja yhteiskunnallisen tason terveyttä edistäviin tavoitteisiin.

Pysyvien ja mittavien tulosten saavuttaminen kuitenkin edellyttää yhteisöissä *päätöksentekijöiden myönteistä suhtautumista ja tarpeellisia toimintapoliittisia ratkaisuja*, kuten Vuori (2011, 227) on aikaisemmin tuonut esiin. Voidaan ymmärtää, että ammattikorkeakouluissa liikkumisen edistäminen pitää nostaa uudella tavalla avattuna poliittisen keskustelun ja päätöksenteon kohteeksi, jotta sitä merkittävästi edistetään. (Mts. 229.) Painopisteen tulee olla, tämän tutkimuksen tuloksista johtaen, arkielämän politiikassa. Toimijuus on yhteisössä ja osallisia ovat kaikki korkeakoulun opiskelijat ja -toimijat. (Ansala 2013, 8.)

Kyse on myös organisaation tulevaisuustyöstä. Voidaan ajatella, että liikkumisen edistämiseen olisi nerokasta sovitella *vaikuttavuusinvestoinnin* mallia, sillä vaikuttavuusinvestoiminen antaa julkiselle sektorille työkaluja kulujen kasvun hillintään ja mahdollistaa säästöjä. (Sitra 2015.)

Sitran (2015) mukaan vaikuttavuusinvestoinnin hyödyksi voidaan nähdä sen ”*mahdollisuudet kanavoida varoja sellaiseen ehkäisevään toimintaan, johon liittyvät investoinnit ovat tavallisesti hyvin etupainotteisia suhteessa odotettavissa olevaan yhteiskunnalliseen ja taloudelliseen hyötyyn*”. Kyseisen kokeilun parhaat käytänteet näyttäytyisivät pitkällä tähtäimellä kenties parempana hyvinvointina yhteiskunnassa (Sitra 2015).

Ensisijassa oppilaitokset voivat kuitenkin tarkastella toimiaan liikkumisen edistämiseksi strategiatasolla ja vieden arjen toimet osaksi perustehtävän toteutusta ja laatu-järjestelmiään. Menestyksen avaimiin kytkeytyy analyysityö (Kamensky 2008), joten liikkumisen edistämisen mittariston luominen ammattikorkeakoulujen laatu-järjestelmiin tulee ajankohtaiseksi. Yksinomaan korkeakoululiikunnalle asetettuja mittareita ei suoraan voi tässä käyttää niiden ollessa rakennetut korkeakoululiikunnan palvelujen näkökulmasta.

Operatiiviseksi malliksi voidaan sovitella perusopetuksen kenttään jalkautunutta, valti-onohjauksessa toteutettua *Liikkuva koulu-toimintamallia*, jossa keskeistä on oppijoiden osallisuus ja oppiminen liikettä lisäämällä ja istumista vähentämällä (Liikkuva koulu 2015). Arjen rakenteisiin vaikuttamaan pyrkivää mallia puoltaa tutkimusnäyttö: viimeaikoina on alettu ymmärtämään, ettei yksin liikuntaa lisäämällä voida vaikuttaa runsaasta paikallaan olosta aiheutuviin terveyshaittoihin, vaan tarvitaan lisäksi arkisia paikallaanoloa purkavia toimia (Vasankari 2014, 1870).

Oppilaitosten liikkumisen edistämisen valtakunnalliset järjestötoimijat (KLL, OLL, SAKU & SLL) ovatkin hiljattain esittäneet toiveensa Liikkuva koulu -ohjelman toimitatavan laajentamisesta koko suomalaista koulutusjärjestelmää koskevaksi. (OLL 2015b.)

Mielestäni ammattikorkeakouluissa on edellytykset edistää liikkumista em. toimintatapaa soveltamalla. Tämän tutkimuksen esimerkkikorkeakoulussa katseita on jo käännetty paikallaanoloa vaaliviin, fyysisiin ja kulttuurisiin istumista suosiviin rakenteisiin, vaikka muutaman vuoden takaiset *Korkeakoululiikunnan suositukset* (2011) eivät suoraan siihen ohjaa.

Käytännössä opiskelijan arjen istumista voidaan vähentää Liikkuva koulu -toimintamallin mukaisesti. Tämä tapahtuu tukemalla oppimista toiminnallisilla menetelmillä ja kannustamalla opiskelijoita askeltamaan arjessaan sekä opetusten lomassa että opiskelupäivien jälkeen. (Liikkuva koulu 2015.)

Tämän opinnäytetyön teon aikana minua puhutteli myös yksi seikka, joka on tässä yhteydessä tarpeen nostaa esiin. Liikkumisen (physical activity) edistämiseen tähtäävistä toimista näytetään mm. ohjelmatyössä käytettävän tavallisesti käsitettä *liikunnan edistäminen*. Mikäli siis puhutaan liikunnan edistämisestä, on se omiaan synnyttämään mielikuvan niistä toimista, joita tehdään *liikunnan määrien lisäämiseksi*. (ks. Suni 2014, 31.)

Tämä juontaa juurensa siihen, että käytännön tasolla liikkumisen edistämiseen liittyvässä tutkimuksessa on näytetty keskittyneen liikkumisen määrän tarkasteluun hyvinvoinnin osatekijänä (Suni ym. 2014, 31). Kun tavoite on myös vähentää paikallaan oloa (sedentary behaviour), tarvitaan käyttöön laajempi käsite. Paikallaan olossa on kysymys eri asiasta kuin vähäisessä liikkumisessa (physically inactive) (Mts. 31.)

Liikkumisen edistämistä ei voida tiivistää käsitteeseen *liikunta*, vaikka toisinaan työstä on kerrottu käytetyn *synonyymisesti* sanaa *liikunta*. (Suni ym. 2014, 31.) Olisi liikkumisen edistämisen asiaa ajavaa, mikäli kentillä luovuttaisiin tässä viitekehyksessä liikunta-käsitteen käytöstä. Liikkumisen edistämisen käsitteen laajamittaisempi käyttö voisi edistää *ohjelmatyössä tarkoitettuja pyrkimyksiä* myös paikallaanolon vähentämisen osalta.

Tiivistetysti liikkumisen edistäminen on enemmän, sillä liikunta on vain osa liikkumista. Tämän tutkimuksen myötä toivon, että ammattikorkeakoulukenttään jalkautuu vähitellen käsite *liikkumisen edistäminen* sen kokonaisvaltaisella vaikuttamistyön ajatuksella.

Korkeakoululaitos nuoret aikuiset kohtaavana toimijana on käytännössä joukko opiskelijoita arjessaan kohtaavia ihmisiä. Koska näiden ihmisten käsissä ovat arjen ratkaisut, on tärkeää tehdä työtä yhteiseen suuntaan. Tämä helpottuu nyt, kun on saatu määriteltyä yhteinen käsitesisältö. Lisäksi tulee tukea koko korkeakouluyhteisön yhteistyötä. Konkreettisia liikkumista edistäviä toimia suunnittelun, päätöksenteon ja toiminnan osalta voidaan tehdä vain aidosti käyttäjälähtöisesti.

Kuten Liikkuva koulu -toimissa on huomattu, parantaa vuorovaikutus ja yhteistoiminnallisuus koulun ilmapiiriä. (Liikkuva koulu 2015.) Sillä on raportoitu olevan vaikutuksensa myös koulun työrauhaan, oppilaiden sosiaalisiin taitoihin ja oppimiseen (Liikkuva koulu 2015). Yhteisön panostus liikkumisen edistämiseen on siten monella tavalla perusteltua. Huomion arvoista on, että yhteisön jokaisen jäsenen työpanoksella on merkitystä.

Tämä määrittelyhaaste puhutteli minua, sillä ammattikorkeakoulussa opettaneena saattoin toisinaan törmätä ns. reviiriajatteluun. Liikunta- käsitteen suppea käyttö on saattanut osaltaan olla syy sille, miksi liikkumisen edistäminen on nähty joidenkin yksittäisten ihmisten erityistehtäväksi. Vuori (2011, 228) onkin todennut, että liikuntakäsitteen on oltava laaja, ”*mikäli tavoitteena on edistää kaikkien yhteisöön kuuluvien liikuntaa*”.

Ammattikorkeakoululuilla taloudellisina instituutioina on suuri rooli liikkumisen edistämässä, kun sitä katsoo yhteiskunnallisten tavoitteiden toteuttajatahona. Tämän työn jälkeen voidaan kuitenkin edelleen jatkaa pohdintaa, kuinka vaikuttavia tällaiset toimet ovat yksittäisen nuoren kannalta. Lopulta valinta ja sen myötä suurin vastuu omasta opiskeluhuvinvoinnista kun on ymmärrettävästi yksilöllä itsellään.

Olen kuitenkin taipuvainen uskomaan, että ohjelmallisella kehittämisellä ja yksilön osallisuutta edistämällä voidaan pitkällä tähtäimellä saavuttaa myönteistä kehitystä. Tähän löytyy rohkaisevia esimerkkejä työelämästä, jossa on jo pitkään tehty kestoiltaan pitkiäkin interventioita yksilö- ja yhteisötason tavoitteiden saavuttamiseksi. (ks. Aura 2006.) Ne luovat uskoa siihen, että kehittämistoimilla on vaikutusta yksittäisen ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen.

Kyse on ennen muuta oppimisesta, jota voidaan sekä yhteisö- että yksilötyöllä tukea. Varsinkin, kun on kyse nuorista, joilla uskotaan olevan kyvykkyyttä ottaa uusia suuntia (Ampuja 2013). Ampujan (2013) mukaan haaste kytkeytyy myös viestintään, sillä ”*nuori lähtisi, jos joku pyytäisi*”.

Voidaanko ammattikorkeakoulussa viestiä tavalla joka napataan? Mikään ei estä yrittämisestä. Jokaisen meistä kannattaa kerätä rohkeutta ottaakseen liikkuminen aktiivisesti puheeksi, oman esimerkin voimaa unohtamatta.

#### 5.4 Liikkumista edistävät toimenpiteet

Tuloksia voidaan hyödyntää *yhteiseen kehittämiseen*. Tämän tutkimukseni pohjalta esittän seuraavat toimenpiteet pähkinänkuoressa:

*Liikkumisen edistäminen nivotaan osaksi ammattikorkeakoulujen perustehtävän toteutusta*

- Ammattikorkeakoulujen liikkumisen edistämisen tehtävä tulee tuoda selkeämmin esiin ammattikorkeakoulujen toimilupahakemuksissa. *Liikkumisen edistäminen yleinen tehtävä*, ei erityistehtävä. Tässä yhteydessä aikaisemmin käytetty opiskeluhuvinvoitityön viitekehys on marginaalinen.
- Liikkumisen edistäminen tuodaan näkyville valtionhallinnosta ruohonjuureen saakka kaikissa ohjaavissa asiakirjoissa, suosituksissa yleisenä tehtävä. Erityinen huomio tulee kohdentaa paikallaanoloa purkavien rakenteiden ja käytänteiden arkeen jalkauttamiseen.
- Käytännössä liikkumisen edistäminen tulee sitoa laatujärjestelmään, jolloin sen vaikuttavuutta voidaan tarkastella erityisesti paikallaanolon vähentämiseen ohjaavan sisällön osalta. Kunkin kustannuspaikan tulee ensin selvittää, kuinka paikallaanolon vähentämiseen aiotaan konkreettisesti tarttua. Tämän jälkeen näitä toimia voidaan indikoida.
- Käytännössä kysymys on saumattomasta osasta koulutusprosessissa, arjen rutina. (Tätä esitystäni tukevaa aineistoa ovat vastaajakollektiivin viittaukset laaturyöhön.)

### *Korkeakoululiikunnan suositusten päivitystä*

- Suositusten nimen osalta > uudet päivitettyt suositukset olisivat nimeltään ”*Suositukset liikkumisen edistämiseen korkeakouluissa*”. Suositusten nimenmuutoksen johdosta kokonaisvaltaisuuden idea tulee oppilaitostasolla helpommin ymmärrettäväksi ja ohjausvaikutukset kohenevat
- Paikallaanolon vähentämiseen ohjaavan sisällön osalta > oppilaitoskohtaiset tavoitteet ja indikaattorien luonti
- Paikallaanolon vähentämisen mahdollistavien toiminnallisen korkeakouluopetuksen sisältöjen osalta > yhteiset kehittämistavoitteet ja koulutukset (liikkumisen edistäminen työotteeksi)

*Valtakunnallista selvitystyötä ammattikorkeakoulujen liikkumisen edistämistyön toteuttamiseen vaikuttavuusinvestointina.*

- *Koska ammattikorkeakoulut ovat tulevaisuusorganisaatioita. Ammattikorkeakoulupoliittinen näköala ulottuu väestöstä huolehtimiseen.*

## **6 POHDINTA**

Tämä tutkimus käsitteli liikkumisen edistämistä ammattikorkeakoulukontekstissa. Kyseessä oli laadullinen tutkimus, johon kerättiin aineistoa yhdessä keskisuudessa ammattikorkeakoulussa työskenteleviltä. Fenomenografisella otteella tehdyn tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia *käsityksiä* liikkumisen edistämiseen ammattikorkeakoulussa liittyy.

Tutkimuksen avulla selvisi, että siihen *osallistuneilla on jaettu käsitys* liikkumisen edistämisestä. Tutkimuksen tuloksena muodostui kollektiivikäsitys, joka tiivistää henkilöstön käsitykset. Liikkumisen edistäminen ammattikorkeakoulussa on *vaikuttamistyötä*.

Liikkumisen edistämisen ammattikorkeakoulussa voidaan siten tulkita Harjua (2004) mukailleen olevaksi *jokapäiväisiin käytäntöihin nivoutuvaa arkielämän politiikkaa*. Yksinkertaisemmin ajateltuna niitä päivittäisiä tekoja ja viestejä, joilla liikkumista voidaan yhteisössä edistää.

Käsitykset vaikuttamistyöstä yhdistyivät laajemmin vaikuttavuusajatteluun. Tutkimuksen jälkeen voidaan pohtia, kuinka vaikuttavuutta voitaisiin parantaa. Tavallisesti liikkumisen edistämisen käytännöt ovat nojanneet *korkeakoululiikuntaan*, johon valtakunnalliset ”Hyvä korkeakoululiikunta – suositukset” oppilaitoksia ohjaavat.

Suosituksen mukainen työ on usein ollut, kuten esimerkkioppilaitoksessa, oppilaitoksen tukipalvelu. Konkreettisesti tämä on näyttäytynyt mm. liikuntapalvelujen saatavuutena. Kun liikkumisen edistämiseen sisältyy myös istumisen vähentämisen tavoite, voidaan katsoa liikkumisen edistämisen kuuluvan strategisesti ammattikorkeakoulujen perustehtäväksi. Liikkumisen edistämiseen tähtäävät toimet tulisikin ulottaa strategiaan osaksi laatujärjestelmiä. Tämän työn pohjalta olen esittänyt kehittämissuhteita, jotka peilautuvat strategiatyön kautta.

Tutkimus avasi myös kiinnostavan yhteiskunnallisen kehittämisenäkökulman. Ammattikorkeakoulujen liikkumisen edistämistyö voidaan tämän tutkimuksen valossa nähdä ennen muuta vaikuttavuusinvestointina. Nuorten aikuisten liikkumisen edistämisen sisällyttäminen *selkeämmin* ammattikorkeakoulun perustehtävän toteutukseen korkeakoulupäivän aikaisilla toimilla, toisi mahdollisuuden ehkäistä laajemmin niitä yhteiskunnallisia haasteita, mitkä liittyvät paikallaanolon kasvuun.

Tutkimukseen osallistuneiden kollektiivi käsitti liikkumisen edistämisen vaikuttamistyönä. Käsitys muodostui kuitenkin lukuisista *variaatioista*. Tutkimuksen jälkeen on tarpeen tuoda aiempaa tiedostetummin esiin, mistä liikkumisen edistämisessä on kysymys. Esimerkiksi vastausaineistossa *yleisenä käsitysisältönä* olleen liikunnan ohjaamisen ohella kyse on muustakin. Kyse on liikkumista edistävän toimintakulttuurin edistämisestä, johon osallisia ovat kaikki korkeakoulun opiskelijat ja – toimijat (ks. Ansala 2013, 8.)

Toinen kysymys on, kuinka vaikuttavia yhteisötason toimet ovat yksittäisen nuoren kannalta. Vastausta on mahdotonta lyhyellä aikavälillä antaa. Vaikuttavuuden tutkiminen sen sijaan olisi toki kiinnostavaa. Millä tavalla nämä opiskelevat nuoret myöhemmin työelämässään hyödyntävät oivalluksia, joita ovat saaneet opintojen aikana oman hyvinvoinnin edistämiseen esimerkiksi istumista vähentämällä. Voidaan toki uskoa, että opiskelupäiviin kytkeytyvään runsaaseen paikallaanoloon voitaisiin vaikuttaa ope- tuksen aikaisilla istumista vähentävillä ratkaisuilla. Näitä tutkimusaineistostakin nousseita toimia voi jokainen tehdä. Itse uskon, että arjen toimilla voidaan aidosti vaikuttaa. Kun tiedostetaan, että kyse on vaikuttamistyöstä yhteisine tavoitteineen.

### 6.1 Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Huuskon & Paloniemen (2006, 169) mukaan fenomenografisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella tulosten esittelyn eli raportoinnin perusteella. Tässä työssä luotettavuutta on pyritty lisäämään toimimalla *läpinäkyvyyden periaatteen* mukaisesti. Tutkijana olen huolehtinut siitä, että raporttini sisältää Mts. 169 mainitun *tarkan kuvauksen työni etenemisestä*. Myös fenomenografinen analyysi on kuvattu yksityiskoh- taisesti, jotta se palvelisi lähestymistapaa tuntematonta lukijaa, sekä osoittaisi tulosten rakentuneen sattuman sijaan järjestelmällisesti. Samasta syystä eri työvaiheita on ku- vattu myös kaavioin ja tarkoituksenmukaisin lisätietoliittein.

Huusko & Paloniemi (2006) kuvaavat Fenomenografista kategoriajärjestelmää riittä- väksi ja aineistoa oikeudenmukaisesti kohtelevaksi kuvaukseksi, jos jokainen yksittäi- nen haastattelu on mahdollista sijoittaa sen sisälle. (Mts. 169.) Tätä oikeudenmukai- suusperiaatetta olen testannut muutamalla myöhemmin aineistosta satunnaisesti poimi- mallani nostolla. Nämä poiminnat sain vaivatta sijoitelluksi uudelleen aikaisemmin ra- kentamaani järjestelmään, joten pidän sitä testin jälkeen edelleen pätevänä esityksenä, vaikka tein sen itse. Laadullisen tutkimuksen tekijän ollessa kietoutuneena sisältöön, ei luokittelun testaaminen ulkopuolisen henkilön avulla ymmärrettävästi vastaisi tarkoi- tustaan.

Laadullisen tutkimuksen yleisesti kohtaama kritiikki voidaan hyvin tavoittaa myös fe- nomenografian osalta. Tässä yhteydessä on hyvä muistaa, ettei tässäkään tutkimuksessa ole ollut tavoitteena löytää ainoaa totuutta. Ennemmin on ollut tarkoitus tavoittaa



jotain ainutlaatuista yhden kollektiivin osalta ja tuoda siitä koosteen omainen rakenne sovellettavaksi edelleen.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen yleisesti liitettävä näkökulma on yleistettävyys tai siirrettävyys. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulosten yleistettävyttä tai siirrettävyyttä myös muihin kohteisiin tai tilanteisiin tulee arvioida. (Koppa 2015.) Tämän tutkimuksen tuloksena muodostunut kollektiivikäsitys on mielestäni helposti siirrettävissä yleisemmin ammattikorkeakoulujen liikkumisen edistämistyöhön. Se oli myös työn yksi tavoite aiemman tutkimustiedon puuttuessa. Kuten Valkonen (2006, 105) toteaa, sopii fenomenografia hyvin alueille, joita on tutkittu vähän.

Tässä Fenomenografisessa analyysissä oli mukana kaikkiaan 34 vastaajan aineisto. Sen voidaan ajatella olevan paljon, kun kyseessä oli laadullinen tutkimus. Vaikka vastaajajoukko koottiin yhden yksittäisen ammattikorkeakoulun henkilöstön edustajista, katson juuri aineiston laveuden tekevän tuloksesta tarkastelukelpoisen yleisemin, sillä fenomenografisessa analyysissä käsitysten määrä ei nouse loputtomasti. Martonin (1981) alkuperäiseen ajatukseen liittyy se, että ilmiöstä voidaan muodostaa *rajallinen määrä* käsityksiä.

Yksittäisestä ammattikorkeakoulusta kerätyn aineiston voi siten nähdä riittävän hyvin ilmiön tarkasteluun. Kohderyhmän kontekstin ollessa koko ammattikorkeakoululaitos, tukee Huuskon & Paloniemen (2006) rajallisen määrän tulkinta ”*tietyissä yhteisössä tai kulttuurissa on tietynä ajankohtana voimassa rajallinen määrä erilaisia tapoja käsitellä jokin ilmiö*” sitä mielestäni hyvin.

On hyvä tunnistaa, että on olemassa oppilaitoskohtaisia erityispiirteitä. Niitä olisi saatanut tulla esiin aineistosta, joka olisi käsittänyt useiden ammattikorkeakoulujen henkilöstöön kuuluvien vastauksia. Tämän johdosta voidaan kriittisesti arvioida myös sitä, olisiko aineiston keruu tullut mieluummin kohdentaa koko ammattikorkeakoulukenttään. Tällä ajatuksella voin mielestäni jossitella.

Koen voineeni tämän aineiston tuottaneiden käsityksiä tutkiessani nähdä niiden avanneen yleisellä tasolla ammattikorkeakoulukenttää. On kuitenkin huomioitavaa, että tämän tutkimuksen esimerkkiammattikorkeakoulussa, on liikkumisen edistämiseksi tehty

monia toimia. Myöskin henkilöt, joita aihepiiri kiehtoo, osallistuvat kenties muita useammin tämän kaltaisiin tutkimuksiin. Sen vuoksi tässä tutkimuksessa tuotettu kuvaus on todennäköisesti painottunut ”hyvän käytännön” ääni. Tämä voidaan tässä yhteydessä katsoa positiiviseksi ongelmaksi. Tarkoitus on edelleen kehittää ja kehittämiseen kuuluu hyvien käytänteiden eteenpäin vieni.

Tähän työhön lähteissäni olin voimakkaasti latautunut aiheeseen liittyen. Teinkin oppimismatkeni aikana paljon töitä rohkaistakseni itseäni uteliaaksi yhä uudelleen ja uudelleen. Vaikka minun oli helppo hahmottaa oman esiyymmärryksen ja tutkijan position taustavaikuttimet ja etsiydyin niistä tietoisesti eroon, liittyi tulkintojen tekoon paljon epävarmuutta. Toisaalta mieltäni rauhoitti se, että fenomenografia lähestymistapana oli perehtyneisyyttä suosiva. Lopulta omien asenteiden ja taustatiedon välinen rajankäyntikeskustelu päättyi sen hyväksymiseen, että olen työssäni ainoana tekijänä mukana. Luottamus työn tekijään löytyi itsetutkiskelun kautta.

## 6.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Tämän opinnäytetyöni lopuksi tarkastelen, kuinka olen saavuttanut sille asetetut yleiset tavoitteet. Usein opinnäytetyö kulkee tutkimuksen kärki edellä, toisinaan taas kehittämisen. Valintani tämän tieteellisyyden kriteerein tarkasteltavan työn muodosta ja toteutuksesta tein opinnäytetyöprosessin alkupuolella.

Tässä työssä kärkenä oli fenomenografinen tutkimus, jonka pohjalta olen lausunut kehittämisehdotuksia. Siten työ oli myös kehittämään pyrkivä ja mielestäni saamani oivallukset ovat relevantteja ja konkreettisia toimia edistäviä, mikäli niitä halutaan viedä eteenpäin työni tilanneessa esimerkkiammattikorkeakoulussa ja/tai laajemmin ammattikorkeakoulukentässä.

Työn ollessa työmäärältään suuri, tarvitaan ensimetreiltä alkaen suunnitelmallisuutta. Suunnitelmissa keskeistä ovat valinnat ja niiden osalta oma työskentelyni haki pitkään paikkaansa. Tarvittavaan päätöksentekoon en työn varhaisissa vaiheissa mielestäni riittävällä tavalla kyennyt. Jälkeenpäin tarkastellen koko raami olikin lähtökohtaisesti löyhä ohjatakseen napakasti työn etenemistä. Tämä oli koko opinnäytetyöprosessini heikoin kohta ja aiheutti matkan edetessä huolta.

Tutkimustehtävästäni nousi ihmisten erilaiset käsitykset. Niiden tavoittaminen tutkimuksen keinoin oli minulle uutta. Tästä syystä käytin erilaisten lähestymistapojen tarkasteluun runsaasti aikaa. Työn etenemisen kannalta oli keskeistä tehdä menetelmän valintatyö huolella. Huomasin tiedustelevani itseltäni useampaan kertaan tutkimukseni kohdetta. Mitä minä tutkin? Filosofiset pohdinnat, kuten tekemistäni ohjaavan maailmankuvan tarkastelu, olivat osa metodologiaan liittyvää pohjustusta.

Laadullisten tutkimussuuntien lähempi tarkastelu tuntui haasteelliselta, sillä useat niistä vaikuttivat keskenään kovin samankaltaisilta. Tiedostin metodin olevan keskeinen työn kulkua ohjaava tekijä, joten kaipasoin valintani tueksi asiantuntijakeskustelua. Hain tarvittavaa ohjausta ja tukea, sillä käsitykseni mukaan aloittelevaa tutkijaa auttaa nöyryys ja oman kokemattomuuden myöntäminen. (ks. esim. Hakkarainen 2014.)

Hakeuduin prosessin aikana mielelläni keskusteluihin kokeneempien kanssa, pitäen mielessäni oikeuden omaan ajatteluuni. Vaikka kyseessä oli ennen muuta oma henkilökohtainen oppimismatka, koin sen taittamisen olleen mielekkäämpää perehtyneiden kanssakulkijoiden myötävaikutuksella. Itsenäisen työn ei sentään kuulu olla yksinäistä, vaikka sellaiseksi se omalta kohdaltani työn edetessä muuttui monien ryhmässäni opiskelleiden saatua työnsä aikaisemmin valmiiksi.

Vaikeuksista tämäkään työ ei siten syntynyt, mikä kuvaa hyvin oppimismatkan tavallisenakin pidettyä epämukavuusalueen haltuun ottavaa luonnetta. Yksittäisistä haasteista nostaisin esiin aineistonkeruulomakkeen, jonka olin laatinut ”runsaudenpulaa silmällä pitäen”. Jouduin aineiston saatua käymään uudelleen työn rajaukseen liittyvää pohdintaa. Tämän jälkeen päädyin tarkastelemaan aineistoa yhden tutkimuskysymyksen kautta kolmen aikaisemman sijaan. Työni eteni kolmen konkreettisen numeroidun tavoitteen kautta.

Alkuperäisissä ajatuksissani oli tarkastella myös henkilöstön käsityksiä omasta roolistaan liikkumisen edistämistyössä. Se rajautui kuitenkin tämän tutkimuksen ulkopuolelle huomattessani sen muodostavan jo yksin laajan yksittäisen kokonaisuuden.

Henkilöstön oman roolin tarkastelu voisi kenties *olla seuraavan tutkimuksen aihe* siinä vaiheessa, kun yhteisiä toimia arjen käytänteinä olisi jonkin aikaa kokeiltu. Tämän tutkimuksen aikana kerättyä aineistoa voisi soveltuvien osien tuohon tarkoitukseen tutkimusluvan puitteissa edelleen käyttää.

Tyydyin hyväksymään sen, että aineistoon jäi edellä mainitun lisäksi paljon muullakin tavalla kiinnostavaa tekstiä. Käsitykseni mukaan tutkimuksen tekijällä on tämän kaltaisten haasteiden edessä kyettävä myös jättämään jotain taakseen.

Aineiston tulkintaa kuvaisin melko haasteelliseksi. Aloittelevana tutkijana fenomenografisen otteen soveltaminen ei ollut helppoa, joten koin ajoittaista uupumista sen kanssa. Uuvuttavuuteen vaikutti kokemattomuuden ohella se, ettei fenomenografiasta tai sen analyysistä ollut helppoa muodostaa jäsentynyttä kuvaa. Valkonen (2006, 21) kirjoittaakin osuvasti fenomenografiaa soveltavan tutkijan epävarmuuden siedosta kuvatessaan fenomenografian määrittelemättömyyttä.

Kun totuus otteen haastavuudesta valkeni, keräsin rohkeuteni myöntää, että tutkimus tulisi viemään aiottua enemmän aikaa ja voimavaroja. Esiymmärryksen ja teoreettisen perehtyneisyyden tasainen rinnakkaiselo aineiston analyysityön aikana kuitenkin toivat toivottua rauhaa tekemiseen. Viitteet siitä, että tutkimusarvoituksen ratkaisemiseen tarvittavat avaimet löytyvät ajallaan omasta taskusta, olivat kuitenkin olemassa.

Tämän opinnäytetyön avulla koen oppineeni pääpiirteet laadullisesta tutkimustyöstä. Tunnistan sen vaiheet ja keskeiset vaikuttimet näiden vaiheiden onnistumiseen. Ymmärrän työelämän tarpeet sovelletulle tutkimustiedolle sekä sen hyödyntämisen mahdollisuudet kehittämisessä. Tämän työn kautta saamani pohjan tunnistan sellaiseksi, jolta voin karaistuneena ponnistaa vastaaviin, itsenäistä työskentelyä edellyttäviin tutkimuksellisiin tehtäviin. Jatkossa minun on kuitenkin tarpeen kiinnittää huomiota päätöksentekokykyyni.

Lopulta tämän opinnäytetyön prosessi oli kuin täsmällinen kuvaus prosessisanastosta. Kuvauksessa prosessilla tarkoitetaan ”*toisiinsa liittyvien toistuvien toimintojen yhdistelmää, jonka toimille on tavallisesti varattu tarvittavat resurssit ja joiden avulla syöt-*

*teet muutetaan prosessin aikana tuotoksiksi”* (Prosessisanasto 2012). Tämän työn aikana syötteitä tuli pitkin matkaa jatkuvaluonteisesti. Taistelini pitääkseni työni hallittavassa mittakaavassa olemassa olevin resurssein. Lopulta syötteet muuttuivat tässäkin prosessissa tuotokseksi, joksi tätä raporttia voidaan kutsua.

Erotuksena perinteisenä pidetylle prosessille, voin hyvillä mielin tuoda esiin sen, ettei oppimisprosessissa keskeistä ole näkyväksi tehty tuotos. On olemassa kuljettu matka, jota kukaan muu kuin kulkija itse ei voi pääomakseen muuttaa. Tässä on oppimisen juju ja tämän työn opetus.

Tämän työn pohjustukseksi tarkastelin yhteiskunnallisia muutoksia, joista kirjoitin työn alkuun. Yhteisöpedagogina olen kiinnostunut ilmiöstä laajasti. Tämän ajan yhdeksi keskeiseksi haasteeksi tunnistin liikkumiseen liittyvät kysymykset. Halusin kytkeä työni ajankohtaiseen teemaan.

Tämän työn jälkeen minua edelleen puhuttaa se, millaisin mekanismein paikallaan oloa voidaan järjestelmällisesti purkaa ja liikettä lisätä, jotta tulevaisuutemme olisi turvattu hyvinvoivan työvoiman osalta.

Koen rikastaneeni tietämystäni aiheesta ja olen mielestäni onnistuneesti kasvattanut ammatillista tietovarantoani kyseisen substanssin osalta. Tulen myös varmuudella jatkamaan aiheen tarkastelua edelleen ja osallistumaan liikkumisen edistämiseen liittyvään keskusteluun. Koen saaneeni uusia näkökulmia tämän työni kautta. Avaan niitä mielelläni foorumeilla, jotka edistävät erityisesti nuorten asioita.

Tämän oppimismatkan oheistuotteena syntyi tutkimustuloksia, joita voidaan hyödyntää ammattikorkeakoulujen liikkumisen edistämistyössä ja soveltuvin osin muissa oppilaitoksissa ja organisaatioissa. Työni antaa myös muille nuorten parissa työskenteleville koottua tietoa liikkumisen edistämisestä yhteiskunnassa.

Työni antaa lukijalle näkökulman siitä, kuinka nuorten elinoloja voidaan edistää kiinnittämällä huomiota esimerkiksi paikallaan oloon heidän lähiyhteisöissään ja -ympäristöissään. Ehkä työni saa miettimään, kuinka liikkumisen esteitä voitaisiin poistaa.

Toivon saaneeni sytytettyä kipinän, joka kenties myöhemmin johtaa oman toimintaympäristön uudelleen tarkasteluun ja tarvittaessa liikkumisen edistämisen toimien suunnitteluun, kehittämiseen ja toteuttamiseen. Lisäksi toivon voineeni antaa lukijalle eväitä oman käsityksen uudelleenmuodostamiseen, jos sille työni lukemisen aikana ilmeni tarpeita.

Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee liikettä toimintakyvyn ollessa siitä riippuvainen. Liikunta edistää sekä henkistä että fyysistä terveyttä ja vaikuttaa yleiseen toimintakykyyn sekä elämänlaatuun. Liikunta luo myös pohjan hyvinvoivalle tulevaisuudelle ja työkyvylle. (THL 2013.)

Tämän työni lopuksi haluan tuoda esiin sen, että jokainen voi edistää liikkumista. Voidakseen toimia, ei tarvitse olla itse aktiiviliikkuja. Liikkumisen edistäjän ei myöskään tarvitse omata kykyjä liikunnanohjaustyöhön. Jokainen meistä voi omissa arjen toimitaan vähentää paikallaanoloa ja sitä kautta pienin muutoksin edistää väestötason terveyttä ja hyvinvointia. Jokainen meistä voi pienillä suunnantarkastuksilla ja omalla asenteella tehdä paljon.

## LÄHTEET

- Aholainen, T. ym. (2011). Opas ammattikorkeakoulujen hyvinvointityöryhmille. [verkkojulkaisu] [http://cds.diak.fi/ff\\_customcss/Tiedostot/Materiaalit/images/Opas\\_opiskeluhyvinvointiryhmille.pdf](http://cds.diak.fi/ff_customcss/Tiedostot/Materiaalit/images/Opas_opiskeluhyvinvointiryhmille.pdf) (Viitattu 17.8.2015)
- Aira, T. ym. (2013). Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 3. [verkkojulkaisu] <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> (Viitattu 15.5.2015)
- Ansala, J. (2011a). Hyvä korkeakoululiikunta – Suositukset. Helsinki: Opiskelijoiden liikuntaliitto ry. [verkkojulkaisu]. [http://www.yths.fi/filebank/976-Korkeakoululiikunta\\_suositukset\\_2011.pdf](http://www.yths.fi/filebank/976-Korkeakoululiikunta_suositukset_2011.pdf). (Viitattu 15.5.2015)
- Ansala, J. (2013). Korkeakoululiikunnan nykytila ja yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa: Kauppinen, H., & Pöyry, L. (2014). Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. [verkkojulkaisu] <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73181/URNISBN9789515884091.pdf?sequence=1>
- Anttila, P. (1998). Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. WWW-sivu. [http://www.metodix.com/fi/sisallys/01\\_menetelmat/01\\_tutkimusprosessi/02\\_tutkimisen\\_taito\\_ja\\_tiedon\\_hankinta/09\\_tutkimusmenetelmat/46\\_fenomenografinen\\_kuvaus](http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ja_tiedon_hankinta/09_tutkimusmenetelmat/46_fenomenografinen_kuvaus). Ei julkaisutietoa. Ei päivitystietoa. (Viitattu 28.6.2015)
- Anttiroiko, A. V. (2004). Yhteiskuntavastuu ja sen määrittelyprosessi. Teoksessa Raija Järvinen (toim.) Yhteiskuntavastuu. Näkökulmia yritysten ja julkisyhteisöjen yhteiskunnalliseen vastuuseen, 17-60. [verkkojulkaisu] <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201308141294> (Viitattu 28.8.2015)
- Ampuja, M. (2013). Mitä nuorille kuuluu tänään? (Kansallisen nuorisotutkimuksen 2013 pohjalta). Seminaariesitys TUHTI 2013 – seminaarissa 14.10.2013.
- Aura, O., & Sahi, T. (2006). Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Finlex 2015. Lainvalmistelun prosessiopas. WWW-sivu. <http://lainvalmistelu.finlex.fi/taytantonpano/> (Viitattu 29.8.2015)
- Haapaniemi, P. (2013). Fenomenografinen analyysi. Fenomenografisen analyysin lähtökohdat ja esimerkki aineiston analyysistä sosiaaliryöryhmien tutkimuksessa. Tampereen yliopisto. [verkkojulkaisu]. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94431/GRADU-1381234892.pdf?sequence=1> (Viitattu 22.5.2015)
- Hakkarainen, K (2014). Akateemisen tutkimussuunnitelman rakenteesta ja luonteesta. [verkkojulkaisu] [http://www.academia.edu/1674785/Hakkarainen\\_K\\_2014\\_Akateemisen\\_tutkimussuunnitelman\\_rakenteesta\\_ja\\_luonteesta](http://www.academia.edu/1674785/Hakkarainen_K_2014_Akateemisen_tutkimussuunnitelman_rakenteesta_ja_luonteesta) (Viitattu 24.8.2015)
- Harju, A. (2004). Vaikuttaminen. [verkkojulkaisu] [http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/osallistuminen\\_ja\\_vaikuttaminen/vaikuttaminen](http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/osallistuminen_ja_vaikuttaminen/vaikuttaminen) (Viitattu 13.8.2015)

- Heikkinen, E. & Tuomi, J. (toim.) 2000. Suomalainen elämäntietä. Tammi. Helsinki.
- Huusko, M. & Paloniemi, S. (2006). Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus* 37 (2), 162 - 173. <http://elektra.helsinki.fi/se/k/0022-927-x/37/2/fenomeno.pdf> [Elektra-aineisto, rajattu käyttöoikeus]. (Viitattu 22.5.2015)
- Hyvä korkeakoululiikunta – suositukset. Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän loppuraportti [verkkajulkaisu]. 2012. Helsinki. Opiskelijoiden liikuntaliitto ry. Saantitapa: [http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/09/Korkeakoululiikunta\\_suosituks\\_lopullinen.pdf](http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/09/Korkeakoululiikunta_suosituks_lopullinen.pdf) (Viitattu 10.10.2013)
- Häkkinen, A. (2013). Suomalaiset sukupolvet, elämäntietä ja historia: Sukupolvesta sukupolveen. Teoksessa *Sosiaalinen albumi. Elämäntietät sukupolvien murroksissa*. Antti Häkkinen, Anne Puuronen, Mikko Salasuo ja Anni Ojajärvi. Nuorisotutkimusseura, 139.
- Kakkori, L., & Huttunen, R. (2010). Fenomenologia, hermeneutiikka ja fenomenografinen tutkimus. [verkkajulkaisu]. <http://users.utu.fi/rakahu/fenomenografia2011.pdf> (Viitattu 6.2.2015)
- Katainen (22.6.2011-24.6.2014) Hallitusohjelma. [verkkajulkaisu]. <http://valtioneuvosto.fi/tietoa/historiaa/hallitusohjelmat> (Viitattu 2.4.2015)
- Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardio-vascular disease and cancer. *MedSci Sports Exerc* 2009;41:998–1005 [verkkajulkaisu] [http://www.ergotron.com/portals/0/literature/other/english/ACSM\\_SittingTime.pdf](http://www.ergotron.com/portals/0/literature/other/english/ACSM_SittingTime.pdf) (Viitattu 13.5.2015)
- Koppa 2015. Oppimisympäristön käsite. WWW-sivu. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/virtuaaliset-oppimisympaeristoet/oppimisympaeristoet-ja-alustat/oppimisympaeristoet-ja-alustojen-taustaa-1/oppimisympaeristoet-kaesite> Ei julkaisutietoa. Ei päivitystietoa. (Viitattu 11.6.2015)
- Koppa 2015. Laadullinen tutkimus. WWW-sivu. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>. Ei julkaisutietoa. Ei päivitystietoa. (Viitattu 2.4.2015)
- Koppa 2015. Fenomenologinen tutkimus. WWW-sivu. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>. Ei julkaisutietoa. Ei päivitystietoa. (Viitattu 2.4.2015)
- Koppa 2015. Tutkimuksen suunnittelu. WWW-sivu. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-suunnittelu#tutkijan-position-hahmottaminen> Ei julkaisutietoa. Ei päivitystietoa. (Viitattu 2.4.2015)
- Koskela, S. (2013). Ohjauksella on väliä. Kuinka ohjausosaamista lisätään? *Elinikäisen ohjauksen verkkolehti* 29.11.2013. [verkkajulkaisu] <http://verkkoleh-det.jamk.fi/elo/2013/11/29/ohjauksella-on-valia-kuinka-ohjausosaamista-lisataan/> (Viitattu 28.8.2015)



Kosunen, T. Kohti korkeakoulujen vahvempaa vaikuttavuutta. Seminaariesitys 15.4.2015 ”Vastuullinen ja vaikuttava - Korkeakoulujen yhteiskunnallinen vaikuttavuus –seminaarissa. [verkkajulkaisu]. [http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Tapahtumakalenteri/2015/04/Korkeakoulujen\\_yhteiskunnallinen\\_vaikuttavuus\\_-\\_liitteet/19\\_Kosunen\\_Korkeakoulujen\\_yhteiskunnallinen\\_vaikuttavuus\\_15042015.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Tapahtumakalenteri/2015/04/Korkeakoulujen_yhteiskunnallinen_vaikuttavuus_-_liitteet/19_Kosunen_Korkeakoulujen_yhteiskunnallinen_vaikuttavuus_15042015.pdf) (Viitattu 13.8.2015)

Kumpulainen, K. (2008). Oppimisen monitieteinen tutkimus oppimisympäristöjen kehittämisen välineenä. Luentomateriaali. Kansalliset virtuaaliopetuksen päivät, Helsinki, 25.11.2008. [verkkajulkaisu]. [http://www.oph.fi/download/16637\\_Liite\\_2\\_b\\_Kumpulainen\\_Word.pdf](http://www.oph.fi/download/16637_Liite_2_b_Kumpulainen_Word.pdf) (Viitattu 11.6.2015)

Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Duodecim. Porvoo

Kurri, E. (2006). Opintojen pitkittymisen dilemma – Tutkimus opintojen sujumattomuustekijöistä yliopistoissa ja niihin vaikuttamisen keinoista. Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs. 27/2006. [verkkajulkaisu]. <http://www.sli-deshare.net/otusowl/2006-opintojen-pitkittymisen-dilemma> (Viitattu 2.4.2015)

Lehtonen, K., & Hakonen, H. (2013). Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja. Liikunnan harrastaminen ja vapaaehtoistyö urheiluseuroissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja, 274. [verkkajulkaisu]. [http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/735-Kansalaistoiminnan\\_tietopohja\\_netti.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/735-Kansalaistoiminnan_tietopohja_netti.pdf) (Viitattu 15.5.2015)

Liikkuva koulu 2015. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. [verkkajulkaisu]. [http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/909-13516\\_Liikkuvakoulu\\_esite\\_A5\\_kevyt.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/909-13516_Liikkuvakoulu_esite_A5_kevyt.pdf) (Viitattu 15.2.2015)

Mamk 2015. Opinnäytetyön opas. Ylempi AMK-tutkinto. [verkkajulkaisu]. [https://student.xamk.fi/opiskelu-ja-tukipalvelut/Documents/ontOPAS\\_yamk.pdf](https://student.xamk.fi/opiskelu-ja-tukipalvelut/Documents/ontOPAS_yamk.pdf) (Viitattu 31.8.2015)

Marton, F. (1981). Phenomenography - describing conceptions of the world around us. *Instructional science*, 10(2), 177-200.

Niikko, A. (2003). *Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa*. Joensuun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 85.

OKM 2011. Husu, P., Paronen, O., Suni, J., & Vasankari, T. (2011). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 15. [verkkajulkaisu]. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi> (Viitattu 2.4.2015)

OKM 2015. WWW.sivu. [http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/ammattikorkeakoulu\\_uudistus/toimiluvat/index.html?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/ammattikorkeakoulu_uudistus/toimiluvat/index.html?lang=fi) (Viitattu 28.8.2015)

- OKM 2015. Opiskelu ja tutkinnot ammattikorkeakoulussa. WWW.sivu. [http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/opiskelu\\_ja\\_tutkinnot/?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/opiskelu_ja_tutkinnot/?lang=fi). Ei päivitystietoa. (Viitattu 28.8.2015)
- OLL 2015a. Historia. WWW-sivu. <http://www.oll.fi/oll/historia/> Ei päivitystietoa. (Viitattu 13.5.2015)
- OLL 2015b. Liikkuva koulu – ohjelman kokeilut välttämätöntä ulottaa myös korkea-asteelle. Kannanotto. <http://www.oll.fi/oll-liikkuva-koulu-ohjelman-kokeilut-valttamonta-ulottaa-myos-korkea-asteelle/> (Viitattu 8.9.2015)
- OPM 2008. Tiedote 11.12.2008. Hallitus teki periaatepäätöksen liikunnan edistämisen linjoista. WWW-sivu. [http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2008/12/periaatepaatos\\_liikunta.html?lang=en&extra\\_locale=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2008/12/periaatepaatos_liikunta.html?lang=en&extra_locale=fi) (Viitattu 28.8.2015)
- Paronen, O., & Nupponen, R. (2011). Terveystien ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm M., Vuori, I. & Vasankari, T.(toim.) Terveystienliikunta, 2, 186-196.
- Patel AV, Bernstein L, Deka A, ym. Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of U.S. adults. *Am J Epidemiol* 2010;172:419–29. [verkkopublication]. <http://aje.oxfordjournals.org/content/172/4/419.long> (Viitattu 13.5.2015)
- Ruuskanen, P. 2015. Sosiaalinen pääoma. WWW.sivu. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanastokansio/sosiaalinen-paaoma> Ei julkaisutietoa. Ei päivitystietoa. (Viitattu 31.8.2015)
- Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkopublication]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 4.2.2015.)
- Saari, J. ym. (2013). Korkeakoululiikunnan barometri 2013. Korkeakoululiikunnan suosituksen toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus. OLL. [verkkopublication]. [http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/09/korkeakoululiikunnan\\_barometri\\_2013.pdf](http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/09/korkeakoululiikunnan_barometri_2013.pdf) (Viitattu 18.5.2015)
- Saastamoinen, M. (2007). Notkeat rakenteet, tiheät identiteetit. Teoksessa Nivala, Elina & Saastamoinen, Mikko (toim.): Nuorisokasvatuksen teoria-perusteita ja puheenvuoroja. Tampereen yliopistopaino. Tampere. S, 230-254.
- Saastamoinen, M. (2011). Intensiivistyvä yksilöllistyminen ja sosiaalisuuden muuttuvat muodot. Yksilöllinen yhteisöllisyys: avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. [verkkopublication] [http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66241/intensiivistyva\\_yksilollistyminen\\_2011.pdf?sequence=1](http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66241/intensiivistyva_yksilollistyminen_2011.pdf?sequence=1) (Viitattu 20.8.2015)
- Salasuo, M., & Ojajärvi, A. (2014). Melkein sata vuotta poikien liikkumista–Elämäntapa ja fyysinen aktiivisuus neljän sukupolven lapsuudessa ja nuoruudessa. *Kasvatus & Aika* 8 (2014): 1. [verkkopublication] <http://elektra.helsinki.fi/oa/1797-2299/8/1/melkeins.pdf> (Viitattu 17.5.2013)

Sitra 2015. Mitattua hyvinvointia ja taloudellista tuottoa. WWW-sivu.  
<http://www.sitra.fi/talous/vaikuttavuusinvestoiminen> Ei päivitystietoa. (Viitattu 8.9.2015)

STM 2008. Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma 2008–2011. [verkkojulkaisu]. [http://stm.fi/documents/1271139/1359649/Kansallinen\\_terveyserojen\\_kaventamisen\\_toimintaohjelma\\_2008\\_\\_8211\\_2011\\_fi.pdf/e176391d-fddf-4677-ac98-9d4725548e15](http://stm.fi/documents/1271139/1359649/Kansallinen_terveyserojen_kaventamisen_toimintaohjelma_2008__8211_2011_fi.pdf/e176391d-fddf-4677-ac98-9d4725548e15) (Viitattu 13.10.2013)

STM 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. [verkkojulkaisu]. <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1864786#fi> (Viitattu 13.10.2013)

Ståhl, T. (2003). Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa: sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. [verkkojulkaisu] <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13514/9513918262.pdf?sequence=1> (Viitattu 11.9.2015)

Suni ym. (2014). Liikunta on osa liikkumista – paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. Liikunta & Tiede 51. 6/2014.

Tenk 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki 2009 [verkkojulkaisu] <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf> (viitattu 31.8.2015)

THL 2013. Hyvinvointi- ja terveyserot 2013. WWW-sivu. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta> Ei julkaisutietoa. Päivitetty 3.5.2013. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (Viitattu 15.2.2015)

THL 2014. Kohti yhteisöllistä toimintakulttuuria 2014. WWW.sivu. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eritoimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/keinoja-terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistamiseen-oppimisymparistossa/kohti-yhteisollista-toimintakulttuuria>. Päivitetty 30.9.2014. (Viitattu 15.2.2015)

THL 2014. Vain harva suomalainen liikkuu tarpeeksi. WWW-sivu. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/liikunta/vain-harva-suomalainen-liikkuu-tarpeeksi>. Päivitetty 3.12.2014. (Viitattu 17.8.2015)

Torkkola, S. (2007). Terveystieteen tutkimus ja siihen liittyvät käsitteet. [verkkojulkaisu]. <http://www.bmf.fi/file/view/2007kevatseminaariTorkkola.pdf> (Viitattu 27.6.2015)

Tuomivaara, T. (2005). Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus. [verkkojulkaisu]. <http://www.mv.helsinki.fi/home/ttuomiva/Y125luku6.pdf> (Viitattu 2.4.2015)

UKK 2015. Terveysliikunnan tutkimus ja – edistäminen suomessa. WWW-sivu.

[http://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/liikuntatutkimus\\_suomessa](http://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/liikuntatutkimus_suomessa). (Päivitetty 4.12.2014.) (Viitattu 28.8.2015)

Uta 2015. Kognitiivista sosiaalipsykologiaa. WWW- sivu. <http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/kognitiivisuus.html#Rakenteet> (Ei päivitystietoa.) (Viitattu 4.9.2015)

Valkonen, L. (2006). Millainen on hyvä äiti tai isä?: viides- ja kuudesluokkalaisten lasten vanhemmuuskäsitykset. Jyväskylän yliopisto. [verkkojulkaisu]. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13293/9513925692.pdf> (Viitattu 22.5.2015)

Vanhanen (24.6.2003-19.4.2007). Hallitusohjelma. [verkkojulkaisu]. <http://valtioneuvosto.fi/tietoa/historiaa/hallitusohjelmat> (Viitattu 2.4.2015)

Vanhanen II (19.4.2007-22.6.2010). Hallitusohjelma. [verkkojulkaisu]. <http://valtioneuvosto.fi/tietoa/historiaa/hallitusohjelmat> (Viitattu 2.4.2015)

Varto, J. (2005). Laadullisen tutkimuksen metodologia. [verkkojulkaisu]. [http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto\\_laadullisen\\_tutkimuksen\\_metodologia.pdf](http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf) (Viitattu 31.8.2015)

Vasankari, T. (2014). Rungas istuminen lisää kuolemanriskiä. Suomen lääkärilehti, 69 (25-32), 1893-1896. [verkkojulkaisu]. [http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto25\\_2.pdf](http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto25_2.pdf) (Viitattu 14.5.2015)

Vuori, I. (2011). Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I., & Vasankari, T. (toim.). *Terveysliikunta*. Helsinki. *Duodecim*, 227-235.

### *Lait ja asetukset*

Ammattikorkeakoululaki (932/2014) Saantitapa: <http://finlex.fi/fi/>

Kuntalaki (365/1995). Saantitapa: <http://finlex.fi/fi/>

Liikuntalaki (1054/1998). Saantitapa: <http://finlex.fi/fi/>

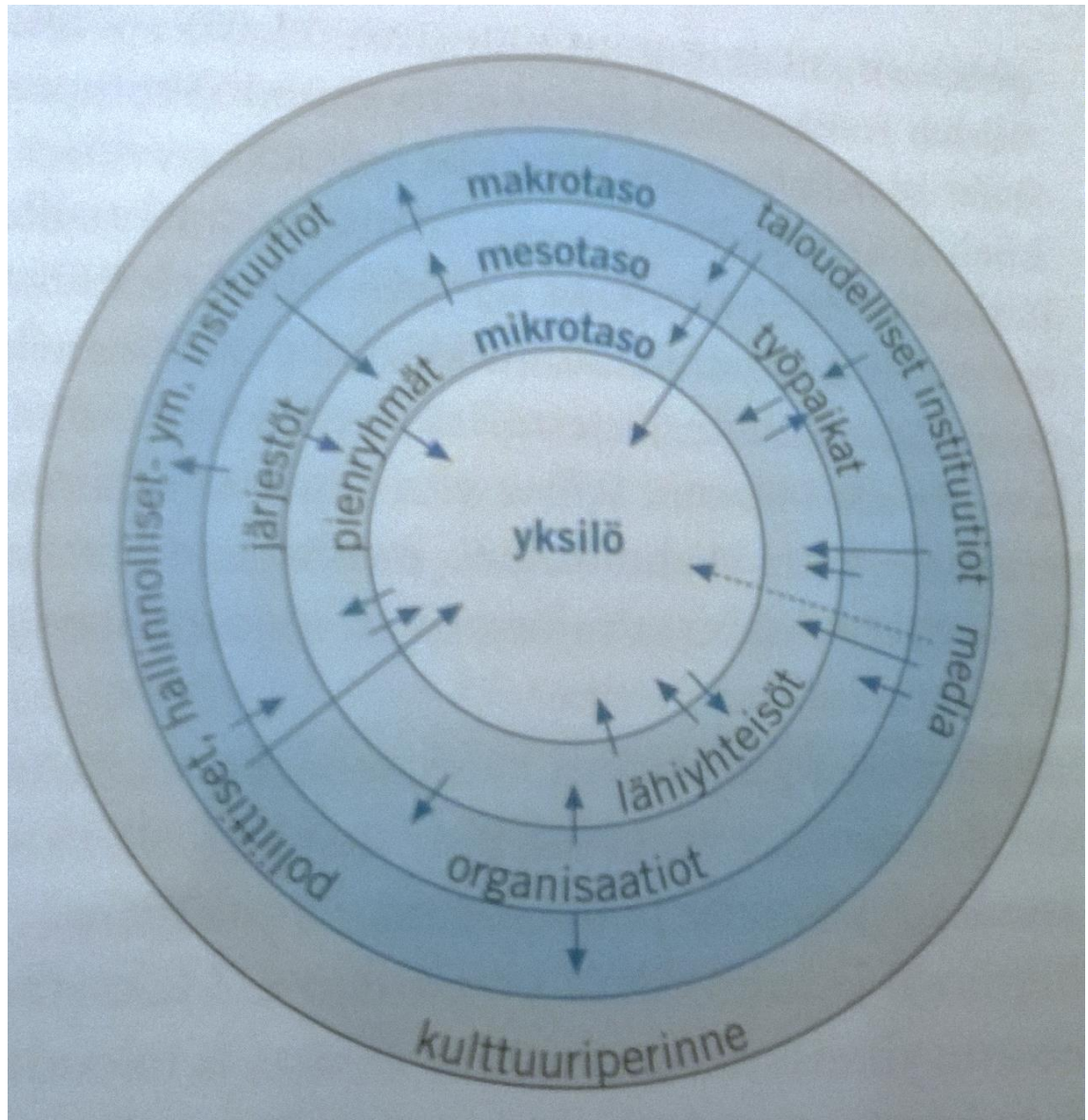
Nuorisolaki (72/2006). Saantitapa: <http://finlex.fi/fi/>

Perustuslaki (731/1999). Saantitapa: <http://finlex.fi/fi/>

Terveydenhuoltolaki (1326/2010). Saantitapa: <http://finlex.fi/fi/>

Paronen & Nupponen (2011)

**Elämänpiirien tarkastelutapa**



**Linjaustyön visio**

Linjausten visio ulottuu vuodelle 2020 ja se on purettu kuuteen alakohtaan sekä neljään konkreettiseen linjaukseen. Ohessa kohdat suorina lainauksina:

- 1) Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ymmärretään yksilön ja yhteiskunnan terveyden, hyvinvoinnin ja kilpailukyvyn perusedellytyksenä.
- 2) Eri hallinnonaloilla ja organisaatioissa luodaan mahdollisuudet fyysisesti aktiiviseen elämään.
- 3) Fyysisen aktiivisuuden edistäminen perustuu sidosryhmien välisiin kumppanuuksiin, toimiviin rakenteisiin ja hyvään johtamiseen.
- 4) Sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden tekijät tunnistetaan ja niihin vaikutetaan tehokkaasti.
- 5) Yksilöt tarttuvat parantuneisiin mahdollisuuksiin lisätä jokapäiväistä liikettään.
- 6) Suomi on entistä vahvempi fyysisesti aktiivisen kulttuurin mallimaa Euroopassa.
- 7) Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi on valittu neljä linjausta

**Linjaus 1.** Arjen istumisen vähentäminen elämän kulussa.

**Linjaus 2.** Liikunnan lisääminen elämänkulussa.

**Linjaus 3.** Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.

**Linjaus 4.** Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa

**KORKEAKOULULIIKUNNAN SUOSITUKSET**

- A. Korkeakoulun strategia tai sen toimenpidesuunnitelma sisältää korkea koululiikunnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi.
- B. Korkeakoulu panostaa korkeakoululiikuntaan (poislukien opiskelijan mahdollinen omarahoitusosuus) vähintään 30 euroa / opiskelija / vuosi.
- C. Korkeakoulussa on vähintään yksi korkeakoululiikunnasta ja sen suunnittelusta vastaava päätoiminen työntekijä / 5000 opiskelijaa.
- D. Korkeakoululiikunnalle on käytössä vähintään yksi liikuntatila (=laskennallisesti 60h liikuntatiloja/vko tarkoituksenmukaiseen aikaan) / 1000 opiskelijaa. Korkeakoululla on käytössään vähintään ns. perusliikuntatilat(esim. kunto-, jumppa- ja palloilusalit).
- E. Korkeakoulut keräävät korkeakoululiikunnasta ja sen kehittämiskohteista säännöllisesti palautetta sekä suoraan palvelujen käyttäjiltä että koko korkeakouluuyhteisöltä. Palautetta hyödynnetään suunnitelmallisesti korkeakoululiikunnan järjestämisessä.
- F. Korkeakoululiikunta sisältää monipuolisesti liikuntalajeja, jotta oman lajin tai liikuntamuodon löytäminen olisi helpompaa. Liikuntatarjonta huomioi erilaisten liikkujien ja liikkujaryhmien tarpeet.
- G. Korkeakoulut rakentavat liikuntapalvelunsa siten, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien kynnys mukaantulolle on mahdollisimman matala. Korkeakoululiikunta ja opiskeluterveydenhuolto rakentavat yhteisen liikunta- ja terveysneuvontapalveluketjun erityisesti vähän liikuntaa harrastavien tueksi.
- H. Korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä ja niiden kehittymistä seurataan säännöllisesti. Korkeakoululiikunnan palvelujen toimivuutta käyttäjämäärien suhteen luokitellaan portaittain: käyttäjiä suhteessa opiskelijamäärään < 15% = puutteellinen liikuntaohjelma, 15–30% = tyydyttävä liikuntaohjelma, 30–50% = hyvä liikuntaohjelma ja 50–70% = erinomainen liikuntaohjelma. Opiskelijoiden kokonaisliikunnan määrää seurataan Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen avulla.

**Luettelo merkityksistä (22 erilaista)**

Ammattikorkeakoulun perustehtävän hoitoa Terveystiedon edistämistä Tulevaisuuden turvaamista Valtionohjausta
Motivointia Tiedolla ohjausta
Vetovoimatekijöitä Oppilaitoksen resursseja
Esteiden poistamista Johtamista Korkeakoululiikuntaa Liikuntamäärien lisäämistä Olosuhteita Opinnollistamista Opiskelijayhdistystoimintaa Opiskeluhyvinvointityötä Oppimisympäristöajattelua Pedagogisia ratkaisuja Resursointia Tiedotusta Toiminnallisuutta Yksilö- ja ryhmänohjausta



**Luettelo käsitysryhmistä (sis. 4 variaatiota)**

<b>Variaatio A1</b> <b>Yhteiskuntavastuuta</b>
<b>Variaatio A2</b> <b>Asennevaikuttamista</b>
<b>Variaatio A3</b> <b>Laatutyötä</b>
<b>Variaatio A4</b> <b>Mahdollistamista</b>



## Kysely Mikkelin ammattikorkeakoulun henkilöstölle

Tämän kyselyn avulla kerätään tutkimusaineistoa liikkumisen edistämiseen kytkeytyvään ylempään AMK:n opinnäytetyöhön ”Mamkin henkilöstön käsityksiä nuorten aikuisten liikkumisen edistämisestä ammattikorkeakoulussa” (työnäimi). Tämän jälkeen aineisto tallennetaan yhteisen kehittämisen tarpeisiin ja näin se on mmiden tutkijoiden käytettävissä.

Kyselyn kohderyhmään kuuluvat kaikki Mikkeliissä ja Savonlinnassa työskentelevät, työtehtävistä riippumatta. Kyselyyn vastaaminen kestää n. 10-15 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen on helppoa, sillä yksityiskohtaiset ohjeet näet kysymysten yhteydessä. Käyttämäsi hetki on arvokas niin tutkimustyötä tekeville kuin yhteiselle kehittämisllekin. Osallistuminen on kuitenkin täysin vapaaehtoista!

Kyselyn vastaajilta kerätään yhteystiedot, jotta tutkija voi tarvittaessa ottaa yhteyttä tutkimuksen edetessä. Yhteystietojen antami ei poista tietosuojaa, vaan osallistujille taataan anonymiteetti tutkimuseettisten käytänteiden mukaisesti.

Kyselyn postitus tehdään kahtena ryhmäpostituskertana, vastaathan kuitenkin vain yhden kerran. Kyselyn linkki löytyy myös Staffista.

Tutkimuksen toteuttamisesta vastaa Järjestö- ja maorisotyön opiskelija, hento-opettaja *Virva Korpinen*. Lisätiedot: [virva.korpinen@mamk.fi](mailto:virva.korpinen@mamk.fi) tai 050 910 5918

Tutkimuksen tilaaja on *Mikkelin Ammattikorkeakoulu*, opinnäytetyön ohjaajana toimii lehtori *Lassi Pöyry*.

### Liikkumisen edistämisestä yleisesti

1. Kuvaile omin sanoin, mitä liikkumisen edistämisellä yleisesti tarkoitetaan?

\*

2. Kuvaile omin sanoin, mitä liikkumisen edistäminen [ammattikorkeakouluissa](#) tarkoittaa?

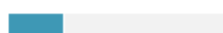
\*

Tässä kysymyksessä tarkoitetaan yleisesti kaikkia suomalaisia ammattikorkeakouluja.

3. Kuvaile omin sanoin, mitä liikkumisen edistäminen [Mikkelin ammattikorkeakoulussa](#) tarkoittaa?

\*

Tässä kysymyksessä tarkoitetaan Mikkelin ammattikorkeakoulua.



## Ammattikorkeakoulut nuorten aikuisten liikkumisen edistäjinä

4. Nuorten aikuisten liikkumisen edistäminen kuuluu ammattikorkeakoulujen tehtäviin \*

Valitse yksi väittämä, joka kuvaa parhaiten käsitystäsi asiasta.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin erimielitä	Täysin erimielitä	
Samaa mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Eri mieltä

5. Ole hyvä ja perustele vastauksesi.

6. Ammattikorkeakoulut voivat toimillaan edistää nuorten aikuisten liikkumista \*

Valitse yksi väittämä, joka kuvaa parhaiten käsitystäsi asiasta.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin erimielitä	Täysin erimielitä	
Samaa mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Eri mieltä

7. Ole hyvä ja perustele vastauksesi.

## Nuorten aikuisten liikkumisen edistäminen oman työsi näkökulmasta

8. Nuorten aikuisten liikkumisen edistäminen kuuluu nykyisiin tehtäviini \*

Vaiitse yksi väittämä, joka kuvaa parhaiten käsitystäsi asiasta.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin erimielitä	Täysin erimielitä	
Samaa mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Eri mieltä

9. Jos käsityksesi mukaan nuorten aikuisten liikkumisen edistäminen KUULUU nykyisiin tehtäviisi, kuvaile omin sanoin, MITÄ se sinun työsi näkökulmasta tarkoittaa. Miten liikkumisen edistäminen ilmenee työssäsi?

10. Jos käsityksesi mukaan nuorten aikuisten liikkumisen edistäminen EIKUULU nykyisiin tehtäviisi, pohdi MIKSI se ei kuulu.

11. Tiedätkö tai tunnetko joitakin toimijoita Mamkissa, joiden tehtäviin nuorten aikuisten liikkumisen edistäminen käsityksesi mukaan kuuluu? Jos tiedät, nimeä joitakin.

12. Tähän voit vapaasti ideoida, kuinka SINÄ voisit omassa työssäsi edistää nuorten aikuisten liikkumista.

## Taustatiedot

13. Toimintasi organisaatiossa \*

- Koulutus
- Opetuspalvelut
- Tukipalvelut
- Xamk yhteiset
- Palvelutoiminta
- TKI-toiminta
- Muu

14. Tehtävänimikkeesi

15. Koulutuksen parissa toimiva, ole hyvä ja valitse laitos jossa ensisijaisesti työskentelet

Jos et toimi koulutuksen parissa, voit siirtyä seuraavaan kysymykseen.

- Energia- ja ympäristötekniikka
- Kulttuur-, -nuoris- ja sosiaalityö
- Liiketalous

- Matkailu- ja ravitsemisala
- Metsätalous
- Sähkö- ja Informaatiotekniikka
- Terveysala

#### 16. Työkokemuksesi Mamkissa

- 3 vuotta tai vähemmän
- 4-10v
- 11-17v
- 18v tai enemmän

#### 17. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- En halua määrittää

#### 18. Valitse seuraavista yksi sinua liikkujana parhaiten kuvaileva väite

- Olen tiedostava terveysliikkuja, tiedän ja tunnen suositukset ja pääasiassa ne toteutuvat kohdallani
- Olen aktiivinen kuntoliikkuja, minulla on jokin tai joitakin kunnonkohottamistavoitteita joiden eteen työskentelen päämäärätietoisesti vaihtelevasti kuormittaen jotakin kertoja viikossa
- Olen kilpaurheilija tai harjoitusmääriltäni ja tavoitani muuten useita kertoja viikossa pääasiassa kuormittaen liikkuva
- Olen perehtynyt penkkiurheilija, useimmin muut hoitavat hikollun
- Olen jotain muuta ja haluan määrittää sen itse seuraavalla tavalla

#### 19.

##### Yhteystietosi

Kaikki kyselyyn vastaajat osallistuvat Ravintola Tallin lahjakortin arvontaan. Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Etinimi	<input type="text"/>
Sukunimi	<input type="text"/>
Matkapuhelin	<input type="text"/>
Sähköposti	<input type="text"/>