

962

MITÄ KOET NAINEN 65- JA 71-74 VUOTIAS?

Kokemuksia liikunnallisesta harjoittelujaksosta.

Sanna Savolainen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu - tutkielma

Kevät 1998

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Sanna Savolainen. Harjoituksen yhteydet ikääntyvien naisten liikuntakokemuksiin viiden viikon harjoittelujakson aikana ja sen jälkeen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma, 1998, 40 sivua.

Ikääntyvien ihmisten määrän kasvu muodostaa yhteiskunnallisesti merkittävän kysymyksen. Ihmisten omatoimisuuden ja elämänlaadun säilyttäminen tulee olemaan avainasemassa vuosituhaten vaihteen jälkeen. Liikunnalla on monipuolisia vaikutuksia ihmisen toimintakyvyn säilymisen ylläpitäjänä ja kehittäjänä. Liikunnanopettajan opintojen myötä tutkimuksen lähtökohtana ovat omakohtaiset kokemukset ikääntyneiden liikunnan ohjaamisesta ja sattuman myötä kiinnostuksen herääminen juuri tämän tutkimusryhmän harjoittelukokemuksiin. Tutkimus pohjaa Jyväskylässä ikääntyneille tehtyyn itsearvioidun ja mitatun motorisen oppimisen tutkimukseen (Ruuskanen 1998). Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää harjoittelun yhteyksiä ikääntyvien naisten liikuntakokemuksiin viiden viikon harjoitusjakson aikana ja sen jälkeen. Kokemukset muodostuvat yksilöllisistä merkityksistä ja tutkija tulkitsee niitä omista lähtökohdistaan käsin. Tutkimuksessa käytetään fenomenologis-hermeneuttista lähetymistapaa. Tutkimusmenetelmänä on harjoittelujakson jälkeen suoritettu teemahaastattelu. Tutkimusjoukko muodostuu viidestä 65-vuotiaasta ja viidestä 71-74 vuotiaasta naisesta. Tutkimustulokset selvittävät iäkkäiden naisten harjoittelukokemuksia liikuntajaksosta. Tämä ryhmä koki harjoittelujakson myönteisesti ja samanikäisten harjoitteluryhmä kuvattiin miellyttäväväksi. Viiden viikon jakso antoi myös sisältöä viikoittaiseen ohjelmaan. Harjoittelujakson oppimiskokemukset antoivat itseluottamusta ja uuden oppiminen ikääntyneenä koettiin mielekkäänä, jopa ennenkokemattomana. Liikuntaliikkeistä haasteellisimmaksi ja mielekkäimmäksi arvioitiin uusi, erilainen keilailuliike. Liikuntaliikkeistä kuvattiin olevan hyötyä kotiaskareissa ja liikkeiden arvioitiin vaikuttaneen fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Ryhmän liikuntakokemusten perusteella ikääntyneiden liikuntatuokioiden tulisi sisältää monipuolisia tehtäviä. Palautteenannon tulisi olla yksilöllistä ja sisältää myös ohjeita ja käytännön neuvontaa sekä tietoa liikunnan vaikutuksista toimintakykyyn ja terveydentilaan. Ikääntyneillä tulisi olla mahdollisuuksia sopivan haasteellisten liikuntaliikkeiden oppimiseen ja harjoittamiseen. Liikkeiden tulisi edesauttaa selviytymistä arkiaskareissa.

Avainsanat: kokemus, haasteellisuus, ikääntyminen, oppiminen

SISÄLLYS

JOHDANTO.....	4
2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS.....	6
3 LAADULLINEN TUTKIMUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT.....	7
3.1 Laadullinen tutkimus.....	7
3.2 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote.....	9
3.3 Kokemusten ymmärtämisen tulkintamalli.....	10
3.4 Teemahaastattelu.....	12
4 TUTKIJAN IHMISKÄSITYS.....	14
5 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN JA ANALYYSIMALLIN MUOTOUTUMINEN.....	16
5.1 Tutkimusjoukko ja esitestaus.....	16
5.2 Tutkimuksen suorittaminen: haastattelutilanteet.....	17
5.3 Aineiston analyysi.....	18
5.4 Kokemus tajunnallisena merkityssuhteena.....	19
5.5 Tutkimuksen luotettavuudesta.....	20
6 HARJOITTELUKOKEMUKSIA.....	22
6.1 Kokemuksia liikuntajaksosta.....	22
6.2 Kokemuksia pystyvyyden tunteesta.....	23
6.3 Liikkeiden haasteellisuus ja motoriset taidot.....	25
6.4 Liikkeiden mielekkyys.....	30
6.5 Liikkeiden hyödyllisyys.....	33
7 POHDINTA.....	36
7.1 Harjoittelukokemusten tarkastelua.....	36
7.2 Iäkkäiden liikunnallisen harjoittelun kehittäminen.....	39

LÄHTEET

LIITTEET

JOHDANTO

Keskimääräisen eliniän pidentyessä ja vanhusten määrän kasvaessa olisi suotavaa, että toimintakyvyn heikkenemisen alkamista pystyttäisiin viivyttämään nopeammin kuin elinvuosia kyetään lisäämään. Jos näin ei tapahdu, huonokuntoisena elettyjen vuosien määrä lisääntyy suhteessa odotettavissa olevien aktiivisten elinvuosien määrään nähden. (Brody 1989.) Arvion mukaan vuonna 2030 Suomessa tulee olemaan 65 vuotta täyttäneitä jo lähes neljännes koko kansasta eli yli 1,1 miljoonaa (Jylhä 1993, 1). Tästä joukosta naisten osuus on suurempi odotettavissa olevaan elinikään perustuen (Nissinen, Kauhanen & Myllykangas 1994, 40).

Lisääntynyt ikääntyneiden ihmisten määrä on yhteiskuntapoliittisesti merkittävä kysymys. 1993 eläkeikäisten sosiaali- ja terveystalouteen käytettiin 15 miljardia markkaa eli yli 50 prosenttia kaikista julkisen hallinnon menoista (Heikkinen 1995). Tilanteen hallitseminen on myös haaste terveydenhuoltojärjestelmällemme. Laitospaikkojen ja työvoiman riittämättömyyden uhkakuvat ovat saaneet aikaan kuntoutus- ja hoitopalveluiden siirtymisen enenevässä määrin laitoshoidosta avohoidon suuntaan. Iäkkäiden kotona selviytymistä ja itsenäistä elämää tuetaan yhä enemmän, mutta yksilöiden elämänlaatu voi olla Suomessa vaihteleva.

Heikkinen (1993, 54) sekä Mattlar, Forsander, Carlsson, Norrlund, Karppi Mäki, & Kaitsaari (1995, 35) korostavatkin, että iäkkään väestön aktiivisen elinajan pidentyessä keskeistä on, millaiseksi elämänlaatu vanhuudessa muodostuu. Se on puolestaan sidoksissa vanhenevan ihmisen edellytyksiin toimia mahdollisimman autonomisesti itseltä ja muilta saatavissa olevien resurssien varassa. Siksi itsenäisen elämän mahdollistavan toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää.

Liikunnalla on monipuolisia, myönteisiä vaikutuksia ikääntyvien ihmisten elimistöön (Suominen, Heikkinen, Parkatti, Forsberg & Kiiskinen 1980; Vuori 1995; Alavirta & Kujala 1995). Onkin tärkeää, että yhä useampi ikääntynyt ihminen harrastaisi liikuntaa ja siten toimintakyky säilyisi ennallaan pidempään. Eri toimintojen heikkenemistä ei voida

estää, mutta monet liikunnan vaikutukset ovat vanhenemismuutoksia hidastavia (Suominen 1978; Suominen ja Sipilä 1993).

Ruuskasen (1991) sekä Ruuskasen ja Parkatin (1994) mukaan ikääntyvistä noin 90 % pitää liikuntaa tärkeänä toimintana. Psykkistä toimintakykyä ajatellen liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia mm. itseluottamukseen (Parent & Whall 1984) ja ikääntyvien mielialaan (Stacey, Kozma & Stones 1985). Ei siis ole aivan sama kuinka ikääntyneet ihmiset kokevat liikuntatuokionsa. Jos liikunnasta koetaan saavan iloa ja virkistystä, se saattaa motivoida ihmistä liikkumaan (Pohjolainen 1980). Liikunnan avulla voidaan ylläpitää ja edistää toimintakykyä ja elämänlaatua (Rantanen 1994; Sipilä 1996; Rantanen & Avela 1997).

Liikuntatuokiot koostuvat monista eri aineksista ja tuokion tai pidemmän jakson kokemiseen vaikuttavat eri asiat. Tässä tutkimuksessa tarkastelen iäkkäiden naisten kokemuksia harjoittelujaksolla pääasiassa PLM eli ns. kumarrus-kävely ja nostoliikkeen, keilailu- ja tasapainoliikkeiden avulla. Tutkimustulokset selvittävät iäkkäiden naisten kokemuksia liikunnallisesta harjoittelujaksosta. Liikuntakokemusten kautta voidaan lisätä ymmärrystä yksilöiden kokemusmaailmaan.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Työni koehenkilöt ovat tutkimuksesta, jossa selvitettiin opettamisen ja harjoittelun yhteyksiä sekä itsearvioituun että kinesiologisesti mitattuun motoriseen oppimiseen 65- ja 70-75-vuotiailla naisilla (Ruuskanen 1998). Tutkimuksessa selvitettiin iäkkäiden naisten karkeamotoristen taitojen oppimista ja siihen yhteydessä olevia subjektiivisia kokemuksia puolistrukturoidulla kyselylomakkeella. Tutkimukset aloitettiin marraskuussa 1993. Olin toinen kyselylomakehaastattelijoista ja sitä kautta kiinnostuin tarkastelemaan iäkkäiden naisten kokemuksia.

Kiinnostuin naisten kokemuksista, sillä jakson edetessä naiset tuntuivat tulevan entistä tyytyväisemmiksi ja loppuvaiheessa useat heistä alkoivat harmitella jakson loppumista. Aloin pohtia sitä, mikä liikunnassa sai naiset innostumaan harjoittelusta. Kiinnostuin harjoiteltujen liikkeiden merkityksestä lomakehaastattelujen yhteydessä käydyissä keskusteluissa, joissa naiset saattoivat kertoa vuolaastikin omista kokemuksistaan näissä liikkeissä. Liikkeitä harjoiteltiin joka kerta ja jotkut liikkeet olivat melko yksinkertaisia. Silti useimmat naiset kertoivat olevansa innostuneita harjoittelusta ja kokivat liikkeet mielekkäiksi. Jakson edetessä heistä uhkui elämäniloa ja myönteisyyttä. Jotkut kertoivat saaneensa itseluottamusta harjoittelusta ja tunsivat kuinka merkityksellinen liikuntajakso oli ollut heidän koko elämänsä kannalta.

Sekä naisten kommentit että heidän myönteinen asenteensa liikuntaa kohtaan vaikuttivat minuun ja haastattelijatoveriini niin syvästi, että päätimme alkaa itse tutkia mitä harjoittelujakson aikana todella tapahtui. Ajattelimme, että naisten myönteisillä kokemuksilla liikuntajaksosta on merkitystä liikunnan opetuksen ja iäkkäiden ohjaustoiminnan kannalta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää laadullisen tutkimuksen menetelmin iäkkäiden naisten kokemuksia liikunnallisesta viiden viikon pituisesta harjoittelujaksosta.

3 LAADULLINEN TUTKIMUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämä tutkimus kohdistuu subjektiivisten kokemusten merkitysrakenteisiin. Se edellyttää tulkinnallista ja ymmärtävää tutkimusotetta. Kokemusta ei voi muuttaa määrälliseksi tai yksinkertaistaa sitä numeeriseen muotoon. Kokemukset liikunnallisesta jaksosta ilmenevät naiselle kokonaisvaltaisesti ja niitä ei välttämättä käsitellä tietoisella tasolla, vaan kokemus voi säilyä tunteena ja elämyksenä. Parhaan lähtökohdan naisten kokemusten tutkimiseen harjoitusjaksolta tarjoaa laadullinen tutkimus.

3.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen kohteena on ihminen ja ihmisen elämismaailma. Elämismaailmaa tarkastellaan merkitysten maailmana, joka rakentuu ihmisen muodostamien merkitysten kautta todellisesta maailmasta. Merkitykset ilmenevät aina jonakin toimintana, päämäärän asettamisena, tilanteiden tulkitsemisena, koettuina ja merkityksellisinä elämyksinä tai muina vastaavina ihmisen kautta syntyvinä ilmiöinä. Laadullisen tutkimusotteen avulla pyritään tulkitsemaan ja ymmärtämään kokemuksia ihmisen muodostamina merkitysyhteyksinä. (Varto 1992, 23-24.)

Laadullinen tieto kuvaa ihmisten kokemuksia, mielipiteitä, asenteita ja näkemyksiä. Laadullinen tutkimus suuntautuu tutkittavan ilmiön yksilöllisiin piirteisiin, ominaisuuksiin ja ainutlaatuisuuteen. Kvalitatiivisuudella voidaan ymmärtää aineiston ilmenemistä kielellisenä tekstimuotoisuutena. Vaikka aineistoa ei olisi kerätty kirjallisesti, se muunnetaan sellaiseksi analyysivaiheessa. (Syrjälä & Numminen 1988, 79-80; Patton 1990, 109; Perttula 1995, 52.)

Laadullinen ilmiö ymmärretään kokonaisuudeksi, joka on enemmän kuin osiensa summa. Jokaista siihen liittyvää tapahtumaa käsitellään ainutlaatuisena yksikkönä, jolloin merkitykset ja niiden yhteydet muihin osiin suhteutetaan laajempaan kokonaisuuteen. Tutkittavan ilmiön ymmärretään muodostuvan merkitystensä ja yhteyksiensä kautta.

Merkitysten muodostumista määrää ilmiön esiintymiskonteksti, joka on huomioitava. (Patton 1990, 49-52.) Liitän naisten taustatiedot (liite 1) ja kuvaukset liikkeistä (liite 2) liitteiksi, jolloin lukijalla on mahdollisuus muodostaa käsitys tutkittavista henkilöistä sekä liikunnallisista tilanteista ja muodostaa siten oma käsitys esiintymiskontekstista.

Tässä työssä tutkimusprosessi etenee samanaikaisesti sekä deduktiivisesti että induktiivisesti. Tutkijalla on olemassa tutkimustehtävistä ennakkokäsityksiä ja oletuksia sekä alustava teoreettinen kehys ja tutkimuksen pääpiirteinen suunnitelma. Aineistoa hankittaessa tutkimustehtävä muuntuu ja täsmentyy. Aineisto ja teoriatausta täsmentävät ja rajaavat toinen toisiaan, jolloin tutkimus elää koko prosessin ajan. (Mäkelä 1985, 60-65.) Ymmärryksen lisääntyessä aineistosta, myös ongelman asettelu saattaa muuttua (Siljander 1988, 116-118). Aineiston tulkinnassa käytän hyväksi aiempia tutkimuksia ja mitä pidemmälle olen vuorovaikutuksessa aineiston kanssa, sitä enemmän käsitteet ja yleistyksiset nousevat aineistosta. Yleistyksiä selitetään aikaisemmilla tutkimuksilla.

Tutkija tuo oman elämismaailmansa merkitysyhteydet tutkimukseensa mukanaan sekä analysoi ja tulkitsee toisen ihmisen elämismaailmaa sen kautta. Siten tutkija on osa sitä merkitysyhteyttä, jota hän tutkii. Koska laadullinen tutkimus käsittelee ihmisten elämismaailmaa, ei tutkija ihmisenä voi päästä sen ulkopuolelle. (Varto 1992, 26; Patton, 54-56.) Kvalitatiivisen tutkimuksen rakennetekijöitä ovat: 1) toisen ihmisen kokemus, 2) hänen tapansa ilmaista tätä kokemustaan, 3) tutkijan kokemus toisen ihmisen kokemuksesta ja sen ilmaisusta sekä 4) tutkijan tapa ilmaista kokemuksensa toisen ihmisen kokemuksesta. (Perttula 1995, 100.)

Laadullisen tutkimuksen päämenetelmänä on tulkinta ja ymmärtäminen. Erityisesti kokemusta tulkittaessa, tulkinnan ajatuksena on oletus, että ilmiöt eivät ole elämismaailmassa sellaisessa muodossa, jotta ne voitaisiin käsitteellistää suoraan. Tutkijan on päästävä tavoitettujen merkitysten taakse. Saadun aineiston ”avaaminen” on vaativa tehtävä, sillä monitasoiset kielelliset ilmaukset, sosiaaliset rakenteet ja muut jäsentymättömät ongelmat edellyttävät tutkijalta joskus luottamusta pelkkiin omiin intuitioihinsa. Tulkintaa seuraa ymmärtäminen. Siinä yhdistetään avatut merkitykset

kokonaisuudeksi tutkimustehtävän olettamalla tavalla. Ymmärtäminen tarkoittaa tapaa ottaa tutkimuskohteen ”mieli” haltuunsa. Tutkija purkaa aineiston tulkinnan kautta ja kokoaa merkitykset yhteen. (Varto 1992, 58-72.)

3.2 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote

Kokemuksia lähestytään fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusotteen avulla. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimusotteessa yhdistyy kaksi eri näkökulmaa. Fenomenologia on kiinnostunut yksilöllisistä merkitysrakenteista sellaisinaan ja se rajautuu ihmisten kokemusten kuvailuun. Hermeneutiikka tarkastelee merkitysrakenteita ja pyrkii tulkitsemaan ja ymmärtämään kokemuksia. Näkökulmat sekoittuvat, sillä tutkija ei voi suorittaa ilmiön puhdasta kuvailua liittämättä siihen omia tulkintojaan ja ymmärtämispyrkimyksiään. (Perttula 1995, 54-56.)

Päämääränä on ilmiön ymmärtäminen saamalla tietoa toisen ihmisen koetusta maailmasta tutkijan koetun maailman avulla. Kokeminen on inhimillistä toimintaa, jota pyritään lähestymään sen omilla ehdoilla. (Hirsjärvi 1985, 68-79.) Hermeneuttinen tarkastelutapa pyrkii tulkintaan ja ymmärtämiseen, mutta ei täydelliseen ymmärtämiseen, koska se ei ole mahdollista. Tutkija on aina ulkopuolella sitä ymmärrystä, joka ei ole hänen omaansa. (Varto 1992, 58-59.)

Inhimillinen toiminta on merkityksellistä ja intentionaalista. Ihminen käsitetään päämääräsuuntautuneeksi toimijaksi, joka käsittelee ja tulkitsee maailmaa merkitysten avulla. Kun ihminen suuntautuu johonkin ympärillään olevaan objektiin, hän pyrkii aina ymmärtämään sitä. Kohdatulle objektille muodostuu ihmisen tajunnassa jokin sitä selittävä ja kuvaava mieli. Tämä ymmärtävä suhde on merkityssuhde. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote korostaa yksilöllisiä merkityksiä. Merkitysten muodostaminen on tajunnallinen ominaisuus. Merkitykset liittyvät aina kaikkiin elämyksiin ja kokemuksiin, sillä ilman elämystä ei ole ”mieltä”. (Hirsjärvi 1983, 32-36; Lehtovaara 1994, 75-78.)

Ihmisen kokemuksellisuus ei ole puhdas objektiivinen todellisuus, sillä kokemukset suodattuvat ihmisen tulkinnan kautta sille tasolle, jossa ne ymmärretään. Tutkimuksessa kohdistutaan siihen, mitä tutkittava on kokenut ja kuinka hän tulkitsee kokemaansa. Tällaisessa lähestymistavassa ei edellytetä, että tutkija olisi kokenut samat tilanteet kuin tutkittavansa. (Patton 1990, 69-70; Varto 1992, 24-25.)

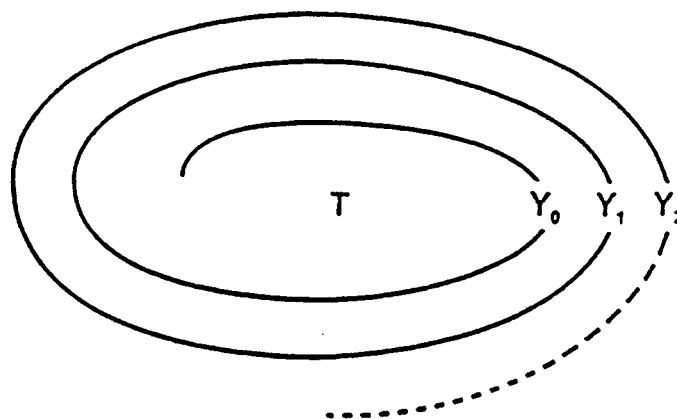
Tutkimuksen lähtökohtana on arkitodellisuus, jota tarkastellaan iäkkään naisen näkökulmasta; millaisena ikääntynyt nainen mieltää kokemuksensa liikunnallisesta harjoitusjaksosta tiettyjen liikkeiden valossa. Sisäiset merkitysrakenteet ilmenevät kokemuksellisina ilmauksina, jolloin tukeudutaan iäkkäiden naisten kuvauksiin ja käsityksiin kokemuksista harjoittelujaksolla. Iäkkään naisen päämääriä ja motiiveja pyritään ymmärtämään vastaamalla kysymykseen mikä? (Hirsjärvi 1983, 40-41; Hirsjärvi 1985, 71-73.)

Tarkoituksena on tavoittaa iäkkään naisen todellisuus sellaisena kuin se hänelle ilmenee ja paljastaa eksplisiittisten ilmaisujen taustalla oleva todellinen merkitys. Kokemusten ymmärtäminen on tulkintaa, jossa pyritään kokemusten merkitysten oivaltamiseen. Tutkija selittää naisen kokemuksia omia kokemuksiaan muuntelemalla. Tutkija haluaa tavoittaa keskeisen ja olennaisen ilmiön olemuksesta. (Hirsjärvi 1983, 42-47; Hirsjärvi 1985, 71-73; Lehtovaara 1994, 82; Perttula 1995, 9-12.)

3.3 Kokemusten ymmärtämisen tulkintamalli

Tulkinta rakentuu hermeneuttisen kehän mukaisesti, jossa kokemuksen ymmärtäminen nähdään prosessina ja yksittäiset osat voidaan ymmärtää vain suhteuttamalla ne kokonaisuuteen. Hermeneuttinen kehä on tapa ymmärtää kohdetta ja kuvata tulkintaprosessia. Prosessi kuvataan spiraalimaiseen muotoon (kuvio 1). Tutkijalle muodostunut esiyymmärrys tutkimusaiheesta kommunikoi jatkuvasti aineiston ja teoreettisten käsitteiden kanssa tulkintaprosessin aikana. Hermeneuttisella kehällä eli ymmärryksellä ei ole absoluuttista alkupistettä. Ennakkokäsitykset vaikuttavat

ymmärtämisprosessiin. Tämä esiymmärrys suuntaa tutkijan havainnointia ja se muuntuu tulkintaprosessin edetessä. (Siljander 1988, 115; Varto 1992, 69)



Kuvio 1 Hermeneuttinen spiraali (Siljander 1988, 114).

Prosessi lähtee liikkeelle olemassaolevasta esiymmärryksestä Y_0 , joka vaikuttaa aineiston merkityksen tulkintaan T . Tulkinta suuntaa esiymmärrystä, jolloin prosessin edetessä tutkijan ymmärtämissuhteudet ja käsitykset tulkittavasta kohteesta muuttuvat Y_1 :ksi. Jokainen aineiston lukukerta muuttaa alkuolettamuksia ja aineiston merkitykset järjestyvät uudelleen hieman toisella tavalla. Eteneminen kehällä eli jokainen lukukerta edistää ymmärtämistä ja samalla se syventää tutkijan itseymmärrystä. (Siljander 1988, 115; Varto 1992, 69.)

Tutkittava ilmiö ymmärretään sen yksittäisten osien ja kokonaisuuden välisen vuorovaikutuksen kautta. Kokonaisuus rakentuu osiensa kautta, mutta osien suhde selkiintyy vasta, kun ne liitetään kokonaisuuteen. Loputon päätelmien kasautuminen antaa tutkimusprosessille väliaikaisuuden leiman. Tutkijan on jatkuvasti korjattava ennakkoletuksiaan ja käsitteiden määrittely muovautuu lopullisesti vasta tulkinnan etenemisen aikana. Hermeneuttista kehää leimaa sulkeutumattomuus. (Siljander 1988, 116-118.)

3.4 Teemahaastattelu

Haastattelun tarkoituksena on selvittää iäkkäiden naisten kokemuksia harjoitusjaksolta. Lähtökohtaletuksena on, että jokaisen iäkkään naisen näkökulma on merkityksellinen ja täynnä tietoa (Patton 1990, 278). Haastattelun avulla saadaan selville tunteita, mielipiteitä, ajatuksia ja aikaisempia kokemuksia. Haastattelu selvittää iäkkään naisen tapaa jäsentää kokemuksiaan ja niille antamia merkityksiä. Tulokseksi saadaan laadullista tietoa kokemuksista, kun pyritään selvittämään mitä ja miten toinen ajattelee. (Syrjälä & Numminen 1988, 94; Patton 1990, 278.)

Haastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Heidän on hyväksyttävä sekä toisensa että kyseessä olevan tehtävän tarkoitus. Vuorovaikutus tapahtuu erilaisten sääntöjen ja roolien kautta. Vaikka tutkimushaastattelu ei ole koskaan vapaata, se voi kuitenkin olla avointa ja vilpittöntä. (Syrjälä & Numminen 1988, 98-99, 94.)

Tutkijan subjektiivisuus voi vääristää tutkimustietoa tai auttaa tutkittavaa avautumaan. Jotta haastattelu onnistuisi, on haastattelijan oltava aidosti kiinnostunut haastateltavan kokemus- ja elämysmaailmasta, oltava herkkä ja joustava sekä osattava käyttää riittävästi keskustelu- ja kuuntelutaitoja. Kysymysten esittämisessä on huolehdittava, että haastateltava ymmärtää kysymysten merkityksen, ja että kommunikaatio tapahtuu haastateltavan kielellisten valmiuksien ehdoilla. Haastattelijan omat mielipiteet ja tulkinta vaikuttavat siihen, millaisiin asioihin hän kiinnittää huomionsa haastattelutilanteessa. (Syrjälä & Numminen 1988, 110; Patton 1990, 245.)

Teemahaastattelu perustuu tutkijan etukäteen rakentamiin aihepiireihin. Se sopii tutkimusmenetelmäksi tilanteissa, joissa tutkitaan vaikeasti lähestyttävää aihetta tai kun tutkittavaa ilmiötä olisi muuten hankala käsitteellistää. Teemahaastattelulla varmistetaan, että jokaiselta haastateltavalta saadaan samat tiedot. Teemat muodostetaan tutkimuksen viitekehyksen mukaisesti. Tutkimuksen induktiivinen lähestymistapa mahdollistaa aineiston ja teorian välisen vuorovaikutuksen tutkimusprosessin aikana. Näin teema-alueiden valintaan vaikuttaa jo saatu tieto eli tutkijoiden omat näkemykset

lomakehaastateltavien kokemuksista. Teemahaastattelun kautta tarkastellaan tutkittavien elämismailmaa ja heidän määritelmiään siitä. Kiinnostuksen kohteena on ilmiön ominaisuuksien löytäminen. (Patton 1990, 283-284.)

4 TUTKIJAN IHMISKÄSITYS

Laadullista tutkimustietoa ohjaa tutkijan käsitys ihmisestä. Käsitän ihmisen kokonaisuudeksi, joka on joka hetki olemassa oleva subjekti. Tutkimuksen kiinnostuksen kohteena ovat tajunnalliset merkitykset ja merkitysyhteydet iäkkäiden naisten kokemuksissa. Ihmiskäsitys vaikuttaa tutkimuksessa tehtäviin valintoihin. Kokonaisvaltaisesti yksilöä selittävä ihmiskäsitys soveltuu kokemusten tutkimiseen, koska kokemusten merkityksiä tutkitaan osana elämismaailmaa (Varto 1992, 23). Tutkimukseni ihmiskäsityksessä mukailen Lauri Rauhalan (1986) fenomenologis-eksistentiaalista ihmiskäsitystä.

Ihminen on kompleksinen kokonaisuus, joka todellistuu eritasoisesti ja eri olomuotojensa kautta (Varto 1992, 43). Nämä olemassaolon todellistumismuodot voidaan Rauhalan (1986) mukaan ontologisesti eritellä seuraavasti: 1) tajunnallisuus, 2) kehollisuus ja 3) situationalisuus. Olemassaolon todellistumismuodot osallistuvat ihmisen kokonaisuuden muovautumiseen oman perusrakenteensa mukaisesti ja ovat riippuvaisia toisistaan. Ihminen on ihminen, kun hän on tajunnallisesti olemassaoleva. Tajunnan kautta situationalisuus ja kehollisuus tulevat ymmärretyiksi, sillä ihminen pystyy jossain määrin ohjaamaan tapahtumista niiden piirissä. Tajunnassa tapahtuu merkityksien muodostaminen erilaisissa elämyksissä koetuille mielille.

Ihminen on olemassa fyysisesti kehollisen olomuotonsa kautta. Orgaaniset, kemialliset ja fysiologiset toiminnot muodostavat kokonaisuuden, jotka toimivat omien periaatteidensa ja lakiansa mukaisesti muodostaen elävän ihmisen. Ihminen liittyy todellisuuteen sekä omien valintojensa esimerkiksi liikunnalliselle harjoitusjaksolle tulemisen myötä että kohtalonomaisesti määrättyjen tekijöidensä kautta kuten liikunnalliselle harjoitusjaksolle pääsemisen myötä. Näistä muotoutunut elämäntilanne eli situaatio on ainutlaatuinen, jossa ihminen suuntautuu kohtaamiinsa todellisuuden osiin omista lähtökohdistaan. (Rauhala 1986, 24-38.)

Kun ihminen ymmärretään monitasoisena kokonaisuutena, pelkkiä osia tarkastelemalla ei saada käsitystä osien merkityksestä kokonaisuudessa. Merkitysyhteydet ymmärretään vain tarkastelemalla niitä kokonaisuuden osina. Muutos jossakin olemuspuolella ei pelkästään vaikuta ihmisessä vain johonkin tiettyyn tekijään tai osaan, vaan se ”resonoi välittömästi toisissa, mutta kunkin olemuspuolen struktuurin mahdollistamalla tavalla” (Rauhala 1989, 39).

Kokonaisvaltainen näkemys ihmisestä edellyttää kokemusten kuvaamista ja tulkitsemista yksilön oman merkitysrakenteen kautta. Näin voidaan muodostaa mahdollisimman kattava kuva kokemusten muotoutumisesta viiden viikon harjoittelujaksolla, kokemusten rakenteesta, osatekijöistä ja liitetystä merkityksistä. Ilmiöstä hankitaan laadullista tietoa, jolla kuvataan ilmiön merkitystä siinä mukana oleville (Syrjälä & Numminen 1988, 80-82).

5 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN JA ANALYYSIMALLIN MUOTOUTUMINEN

5.1 Tutkimusjoukko ja esitestaus

Ruuskasen (1998) tutkimusaineiston perusjoukon muodostavat 65- (s.1928) ja 70-75 (s. 1919-23) vuotiaat jyvaskyläläiset naiset. Nuorempia, 65-vuotiaita naisia poimittiin 110 henkilöä Jyväskylän kaupungin väestörekisteristä vuonna 1993. Vanhempia, 70-75 vuotiaita naisia, poimittiin aikaisemmasta vuonna 1988 tehdystä tutkimuksesta (Heikkinen 1990) samoin 110 henkilöä. Lyhyessä lääkärintarkastuksessa poistettiin eri sairauksia sairastavat: akuutti sydäninfarkti, neurologiset sairaudet ja tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet. Koeryhmään valittiin satunnaisesti 23 vanhemman (70-75 vuotiaat) ja 22 (65-vuotiaat) nuoremman ikäryhmän naista. Molempien ikäryhmien naiset osallistuivat viiden viikon liikunnalliselle harjoitusjaksolle kolme kertaa viikossa 90 minuuttia kerrallaan marras-joulukuussa 1993. Ruuskasen (1998) tutkimuksessa kartoitettiin yhtenä osaluueena oppimisen yhteydessä olevia subjektiivisia kokemuksia. Olin toinen haastattelijoista suorittamassa haastattelua puolistrukturoidulla haastattelulomakkeella kerran viikossa viiden viikon ajan.

Lomakehaastattelujen myötä kiinnostuimme haastattelijatoverini kanssa selvittämään syvällisemmin naisten liikuntakokemuksia. Valitsimme teemahaastattelun tutkimusmenetelmäksemme, koska se antaa haastateltavalle mahdollisuuden kuvailla kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Teemahaastattelu mahdollistaa myös lisäkysymysten ja selvitysten tekemisen, mikäli haastattelijalla tai haastateltavalla haluaa tarkentaa kysymystä. Teemojen avulla varmistimme myös käsiteltävien asioiden laajuuden sekä aineistojemme sisältöjen samankaltaisuuden.

Valitsimme liikunnallisen harjoitusjakson tutkimusryhmästä satunnaisesti arpomalla yhden naisen kummastakin ikäryhmästä esihaastatteluun ja lisäksi kymmenen naista teemahaastatteluun kummastakin ikäryhmästä. Ryhmästä ei tuntunut löytyvän viiden viikon lomakehaastattelujen perusteella sellaisia henkilöitä, joiden kokemuksia olisimme

erityisesti halunneet syventää tapauksiksi. Niinpä päädyimme valitsemaan haastateltavat satunnaisesti. Oma aineistoni käsittää siten kymmenen teemahaastattelua; viisi nuoremasta ja viisi vanhemmasta ikäryhmästä. Esihaastattelun jälkeen täsmensimme teemakysymyksiämme ja arvioimme muutenkin haastattelutilanteen sujumista. Vielä tuossa vaiheessa meidän oli tarkoitus yhdistää haastatteluaineistomme ja tutkia tältä pohjalta naisten kokemuksia. Haastattelijakumppanini, Päivi Männistö, valmisti aineistostaan Pro gradu tutkielmansa syksyllä 1995. Hänen aiheensa käsitteli iäkkäiden naisten kokemuksia taitojen harjoittelusta ja oppimisesta.

Kun rakensimme haastattelujen teemoja, meillä oli arvioita siitä, mitä halusimme selvittää. Arviot pohjautuivat omiin kokemuksiimme lomakehaastattelutilanteista. Halusimme selvittää haastateltavilta kokemuksia harjoitteluliikkeistä joita olivat; PLM -, tasapaino- ja keilailuliikkeet. Haastattelijaa tukevat haastattelukysymykset ovat liitteenä (liite 3).

5.2 Tutkimuksen suorittaminen: haastattelutilanteet

Teemahaastattelut suoritimme harjoittelujakson viimeisenä viikonloppuna. Halusimme varmistaa naisten tuntemusten ja kokemusten aitouden jakson päättyessä. Viive haastattelussa olisi saattanut vaikeuttaa kokemusten mieleenpalauttamista ja tämä olisi voinut muuttaa naisten tulkintaa kokemuksesta. Suoritimme haastattelut liikuntabiologian laitoksella rauhallisessa huoneessa samalla kerralla, kun haastateltava kävi lopputestauksessa. Kaikki osallistujat kertoivat osallistuvansa mielellään haastatteluun. Nauhoitin haastattelut ja purin ne tekstimuotoon. Haastattelutilanne on aina vuorovaikutustilanne, jossa molempien osapuolten kokemukset vaikuttavat. Pysin luomaan myönteisen ilmapiirin ja keskustelemaan ”samalla tasolla” haastateltavan kanssa.

Haastateltavat olivat tuttuja aikaisemmista lomakehaastatteluista, joten he olivat tottuneet minuun haastattelijana. Mielestäni onnistuin vuorovaikutuksessa kaikkien naisten kanssa. Haastateltavat olivat avoimia ja jotkut jopa niin avoimia, että sain olla tarkka pysyäkseeni asiassa. Haastatteluun kului aikaa keskimäärin yksi tunti. Haastattelun jälkeen kirjasin omat kokemukseni ja kommenttini haastattelutilanteesta, tutkittavasta ja itsestäni

tutkijana. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa korostuu tutkijan reflektiivinen ote. Tutkijan havainnot vaikuttavat hänen itsensä tekemiin tulkintoihin.

5.3 Aineiston analyysi

Aineiston hankinnasta on nyt lähes viisi vuotta ja olen myös itse kehittynyt ihmisenä ja tutkijana tuona aikana. Näen aineistoni selkeämpänä kuin välittömästi haastattelujen jälkeen. Tunnen päässeeni eroon vahvojen tunteiden johdattamasta tulosten tulkinnasta ja koen siten näkeväni aineistoni totuudenmukaisemman ”objektiivisuuden” valossa kuin aikaisemmin.

En katsonut järkeväksi yhdistää haastattelijatoverini aineistoa omaani. Aloittelevana tutkijana koin oman aineistoni käsittelyn olevan riittävän laajan. Luin aineistoa hahmottaen kokonaisuuksia ja löytäen sieltä eri merkityksiä. Mitä useammin luin aineistoani ja pohdin kirjoittamiani muistiinpanoja haastattelutilanteista, sitä syvemmälle tunnen päässeeni aineiston ymmärtämisessä ja tulkitsemisessä.

Haastattelujen litteroinnin jälkeen aloin tutustumaan teksteihin ja tunsin päässeeni hyvin sisälle niihin. Uudelleen aineistoon sisälle pääseminen vuosien jälkeen vaati palaamista takaisin nauhojen kuunteluun ja tekstien vertaamiseen. Kuuntelin nauhat uudelleen kahteen kertaan samalla kun luin tekstejä ja hahmotin haastatteluja kokonaisuutena. Tämän jälkeen jatkoin vielä tekstien lukemista ja etsin järkevää tapaa tutkia aineistoa. Kokosin aineiston teemoittain allekkain ja vertailin ikäryhmiä, mutta totesin aineiston olevan samanlaista molemmissa ikäryhmissä. Säilytin aineistossa kontekstin ja keräsin ilmaukset samankaltaisuuden mukaan ryhmittäin. Seuraavaksi tulkitsin aineistoa teemoittain. Luin vielä koko aineiston uudelleen ja varmuuden vuoksi kuuntelin myös nauhat kertaalleen lävitse, varmistaakseni tulkintani.

Yleisen tason analyysissä kuvailen ryhmän ilmaisuja kokemuksistaan eri osioissa. Yleisen analyysin tueksi olen kerännyt yksittäisten naisten ilmauksia, jotka välittävät teema-alueisiin liittyviä kokemuksia ja merkityksiä. Jokaisella haastateltavalla on omat

näkemyksensä ja tuon sitä kautta tämän ryhmän iäkkäiden naisten kokemuksia ja merkityksiä esille. Samalla, kun tuon esille aineistoa, tulkitseen sitä omista lähtökohdistani käsin. Aineistosta nousee kokemuksia, jotka liittyvät harjoittelujaksoon ja jokainen haastateltava antaa omia merkityksiään liikuntaliikkeiden kokemuksille.

5.4 Kokemus tajunnallisena merkityssuhteena

Kokemukset syntyvät ja toimivat ihmisessä merkityksinä. Ne liittyvät ihmisen sisäisiin ja ulkoisiin tosiasioihin. Kokemista tapahtuu, kun yksilö kohtaa todellisuuden erilaisia ilmiöitä. Ihminen ymmärtää maailmaa tajuntansa kautta. Sen avulla hän uskoo, toivoo, kokee, unelmoi, tietää, jne. maailman joksikin. Kokemusta voi luonnehtia ihmisen mielelliseksi suhteeksi maailmaan tai omaan itseensä. Silloin yksilö antaa kohdatuille kohteille merkityksen. (Rauhala 1986, 26-27; Rauhala 1995, 9, 42-43.)

Kokemus rakentuu tajunnan mielen ja elämyksen avulla. Elämyksessä yksilö havaitsee kohtaamansa ilmiön useat erilaiset mielet. Elämyksellisiä tiloja voivat olla mm. eriliset havainto- ja tunne-elämykset. Silloin havaitsemme esimerkiksi esineen muodon ja värin ja koemme sen samalla hetkellä esimerkiksi miellyttäväksi tai tavanomaiseksi. Ilmiö ymmärretään ”mielien” avulla joksikin eli niiden kautta se saa merkityksensä. Kohteesta tarjoutuu ihmiselle ”mieliä”, jotka voivat olla sekä laadullisesti erityyppisiä että tietoisuusasteiltaan vaihtelevia. Kun yksilö ymmärtää kohteen joksikin, hänelle on muodostunut siihen merkityssuhde. Se voi olla mm. havaintoa, ajattelua ja tunnetta. Maailma, toiset ihmiset ja jopa oma itsemme näyttäytyvät meille omakohtaisten merkitysten kautta. (Rauhala 1986, 26-30; 1995, 43-48.)

Kokemuksen tiedostamisen syvyys voi vaihdella epämääräisistä tuntemuksista tarkasti tiedostettuihin tunteisiin, merkityksiin ja tietoon taustalla vaikuttavista tekijöistä. Kun yksilö pystyy erottamaan ja ilmaisemaan tapahtumien ja asioiden osatekijöiden välisiä suhteita sekä merkityskokemus viittaa selvästi johonkin kohteeseen, se on tiedostettu. Kokemuksista muodostuu tietoisia, kun epäselvät, täydentämistä tarvitsevat ja jäsentymättömät kokemukset selkiintyvät uusien merkityskokemusten kautta. Epäselvät

merkityssuhteet vaativat uusien merkitysten muotoutumista. Tämän ihminen saattaa tuntea esimerkiksi liikuntaliikkeiden oppimismotivaationa, kehittymisen haluna ja tarpeena tietää enemmän. (Rauhala 1986, 28; Rauhala 1995, 9, 44, 79-83.)

Mielistä muodostetut merkitykset ymmärretään ja tulkitaan yksilöllisesti. Aikaisemmat kokemukset vaikuttavat siihen miten niitä tulkitaan. Merkityksiä syntyy jatkuvasti ja ne suhteutuvat toisiinsa oman sisäisen merkitsevyytensä mukaan. Jokaiselle yksilölle muodostuu oma kokemus- ja tietoverkosto, jossa uudet merkitysyhteydet muuttavat aikaisempia yhteyksiä. Silloin ymmärretään, että yksilön sisällä samakin asia eri aikana koetaan toisella tavalla ja asia saa muuttuneen merkityksen. (Rauhala 1986, 26-30.)

5.5 Tutkimuksen luotettavuudesta

Kvalitatiivisen tutkimuksen piiristä ei löydy yhtenäistä käsitystä luotettavuuden arvioinnista. Keskustelua käydään teknisellä ja epistemologisella eli tietoteoreettisella tasolla. Teknisen tason keskustelussa oletetaan, että kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia tutkimuksia pitäisi voida arvioida samoin menetelmin. Toisaalta on esitetty, että kvalitatiivista tutkimusta on arvioitava sen omista lähtökohdista käsin. (Tynjälä 1991, 387.)

Näkemykset totuuden luonteesta vaikuttavat siihen, miten tutkimuksen luotettavuusongelmiin suhtaudutaan. Tietoteoreettisessa keskustelussa on erotettu kolme erilaista totuusteoriaa: totuuden korrespondenssiteoria, koherenssiteoria ja pragmaattinen teoria. Korrespondenssi eli vastaavuus liittyy siihen vastaako väite tai teoria objektiivista maailmaa - mikäli se vastaa, kyseessä on tosi väite. Koherenssi liittyy väitteen tai teorian sisäiseen logiikkaan ja johdonmukaisuuteen. Tosi ei voi olla ristiriidassa itsensä kanssa. Totuuden pragmaattinen kriteeri liittyy tiedon käytännöllisiin seurauksiin; totta on sellainen väite, joka käytännössä osoittaa itse todellisuutensa. (Tynjälä 1991, 388.)

Tieteenfilosofiasta voidaan erottaa kaksi peruslinjaa objektiivisesta tiedosta. Ne ovat objektivismi ja relativismi. Objektivismi liittyy totuuden korrespondenssiteoriaan. Sen

mukaan on mahdollista saada objektiivista tietoa; tosi tieto on objektiivisen maailman heijastumaa, tosi tieto vastaa maailmaa. Relativismin mukaan ei ole tavoitettavissa vain yhtä ainoaa totuutta, vaan on olemassa useita totuuksia; eri yksilöillä on oma kokemuksensa ja oma totuutensa. Tällöin tutkimuksella ei tavoiteta objektiivista totuutta vaan tietty näkökulma ilmiöstä. (Tynjälä 1991, 388.) Tämä tutkimus on lähempänä tiettyä näkökulmaa kuin objektiivista totuutta.

6 HARJOITTELUKOKEMUKSIA

6.1 Kokemuksia liikuntajaksosta

Jakso koettiin hyväksi ja sinne osallistuttiin mielellään. Harjoittelu koettiin kokonaisuudessaan mielenkiintoiseksi. Naiset olivat tyytyväisiä siitä, että ohjelmassa oli paljon liikuntaa. Ohjaaja, haastattelijat ja koko ryhmä koettiin mukavaksi ja naiset olivat tyytyväisiä, koska jaksolla oppi eri asioita. Harjoitteluohjelmassa oli mukana liikuntaleikkejä. Tämä koettiin myönteisesti. Osa liikkeistä oli uusia ja myös ryhmän jäsenet olivat aluksi tuntemattomia toisilleen, mutta he tutustuivat pian toisiinsa. Hyvän olon tunne lisääntyi jakson edetessä ja naisten ajattelutaito sekä koko olemus virkistyivät. Vaikka jotakin kehon osaa kolotti liikuntasuorituksen takia, se ei haitannut, koska harjoituksissa oli muuten mukavaa. Liikkeet tuntuivat hyviltä ja ryhmän tasolle sopivilta. Ohjaaja tarkisti, että kaikki osasivat tehdä liikkeet oikein. Jakso antoi virikkeitä ja elämän halua sekä ohjelmaa viikon toimintoihin. Harjoittelu oli ollut ”henkireikä” ja syy lähteä pois kotoa.

On tullu kaikki paikat norjemmaks ja notkeemmaks ja tuntee itte, että kaikki paikat on tehostunu.

Mulle se on ollu ainaki kauheen piristävä. Niin, tuota kato tämä on kuitenkin erilaista ja sitten tuo henkinenki puoli kun on muita...se on suuri asia minun mielestä ja hauskoja naisia ja kivoja. Kaik sopi hirveen hyvin yhteen. Siellä ei oo eripuraisuutta ollenkaan.

...ihan mielenkiintoista on ollu. No, ensinnä on kivat vetäjät, haastattelijat ja kiva porukka ollu ja kyllä kai siinä jotain on oppinutkin.

...sen on tuntenut kropassaan kaikki nämä harjoittelut...siellä on joskus leikitty joitain hauskoja leikkejä sitten ja...tämä uus opettelu, minusta on ollu kauheen kiva, että ihmiset kivasti suhtautunut...vaikka ihan vieraita ihmisiä on ollu kaikki, niin kivasti on menny.

..kaikki oli tuntemattomia et kertakaikkiaan tutustui niinkuin alusta alkaen...semmonen niinku hyvän mielen tunne on niinku aina vaan lisääntyny, mitä useemmin täällä käy..jollakin lailla aivot ja koko olemus vertyny sillä lailla...vaikka polvet on vähän turvonnu, niin se on pikkuseikka siihen mitä muuten on...

...toverit ja ohjaaja on kiva ja...siis katsoo ja tarkistaa että jokahinen osaa tehdä sen ...ilmapiiri oli semmonen mukava.

Minä tunnen minun oloni on parantunut. Liikkuminen parantunut ja tasapaino parantunut ja kaikki semmoset.

No, se on antanu ohjelmaa tyhjänpäiväseen elämään ja sitten tosiaan pistää ihmisen liikkeelle. Ennenkaikkea ettei se vaan oota sitä en nyt sanois taivaaseen astumista.

...hoidan vanhaa äitiäni ja olen niin kiinni. Minulle on ollut tämä niin hyvä syy lähteä sieltä kotoa.

6.2 Kokemuksia pystyvyyden tunteesta

Yksi naisista kuvaili pystyvyyden tunnetta täysin muuttumattomana. Yksi ei tiennyt, oliko pystyvyyden tunne muuttunut. Hän koki kuitenkin, että olisi mukava kokoontua muiden naisten kanssa. Yhden naisen mukaan usko itseen oli muuttunut hieman siten, että hän uskoi vielä oppivansa jotakin.

En minä usko, että se usko itseen on muuttunu.

En tiedä. Kyllä mä siitä pidän kun mä oon täällä. Jyväskylässä minä en oo hakeutunu tommosiin mihinkään ... me just noitten naisten kanssa puhuttiin, että kerätään semmonen ryhmä ja saahan kokoontumispaikka missä voitaa nauraa. Se olis kauheen kiva.

Kyllä se vissiin vähän on muuttunut ... vähän uskomu, että jottain vielä oppiski.

Joidenkin naisten mielestä usko itseen oli muuttunut hieman ja se näkyi liikesuorituksissa kehittymisenä. Oli mukava huomata liikesuoritusten parantuvan. Yksi uskoi oppivansa vielä jotakin ja selviytyvänsä omatoimisesti. Kuitenkin hän arveli, että tarvitsisi itseluottamusta lisää. Naisten mukaan jakso ei yksin ole vaikuttanut pystyvyyden tunteeseen ja tunne voi kadota, jos ei jatka itsestään huolehtimista. Kuitenkin ilmeni, että osa uskoi itse voivansa vaikuttaa vanhenemiseen.

Eiköhän...ja just nämä tulokset näytti, että on tullut korjausta...Se just, että onnistuu, niin se antaa sen hyvänolon tunteen...parannusta tulee.

Kyllähän se on tietysti jollain tavalla uskoa, että voi jotain oppiakin ja ...elämää voi jatkaa, ettei tarvii ihmisiä apuun ihan joka lähtöön, että uskoo itseltä jotain vielä syntyvänsä. Mistähän se johtuu? Se on luottamusta itte itsensä ja ehkä omanarvontuntoakin vähän lisää sitten. Sitähän sitä tartsii olla, mut ei sitä enää näin vanhana saa, kun ei sitä oo nuorenaakaan ollu.

Must tuntuu, et on, ei nyt sillä viisiin, että yksin tää jakso sen tekee ja kyllä se äkkiä rapistuu, että jos mää vähänkin viitsisin nähdä vaivaa itteni takia, niin ei ne vuodet siinä loppujen lopuksi minua vanhenna, et kyllä se on minusta ittestä kiinni.

Yksi nainen tunsi kuin olisi voittanut itsessään jotakin ja jakso oli ollut haaste, jossa oli onnistunut. Hän tunsi pystyvänsä enempään kuin mitä oli itse ajatellut. Naiset kokivat voimakkaasti pystyvänsä vaikuttamaan tulevaan elämäänsä ja oloonsa. Naiset kuvasivat huomanneensa, etteivät ole vielä psyykkisesti ja fyysisesti toimintakyvyttömiä. Elämään oli tullut jakson myötä virikkeellistä ja haasteellista ohjelmaa, mikä koettiin hyvänä.

Kyllä, mulla ainakin on muuttunu se, että mää uskon... On niinku voittanu jotain itsessään...se oli haaste, sitä haastetta on jo voitettu paljon.

On...siinä justiin, että minä huomaan, että pystyn enempään mitä minä luulen...minun pitäis pitää sitä uskoami yllä sitten vaan ettei se unohtus.

On aika paljon muuttunut. Semmonen onnistumisen tunne, että itse voi tosiaankin vaikuttaa tähän tulevaan oloonsa ja elämäänsä. Se tekee siitä semmosen mukavan tunteen.

Sitähän minä oon toittottanu koko ajan. On, on. No osaisitteko kuvailla miten se on muuttunu? No justiin sen puolesta, että vielä ei oookaa muutunu psyykkisesti ja fyysisesti ja sitä vaan ollaan ja turvota ja syyään hirveesti ja tuolla lailla. Vaan nyt on vähä muutaki toimintaa. Nyt lähetään liikkeelle ja nyt harrastetaan jotakii muutakii kun tv:n kahtelua, joka on hirveen tärkeätä ja kolme radioo mimulla on illan aikaan auki ja yölläki kuuntelen aina, kun nukun huonosti.

Minäkäsitykseen liittyy pystyvyyden tunne, joka ilmenee pystyvyyden kokemisena ja kykynä hallita elämäntilanteita. Banduran mukaan (1990, 1992) pystyvyyden tunne ilmenee uskona itseän ja omaan kykyihin (self efficacy). Pystyvyyden tunne heijastaa myös uskoa omaan kykyihin saavuttaa asettamansa päämäärä ja uskoa tavoitteiden toteutumisesta käyttäytymällä tavoitteen vaatimalla tavalla (efficacy expectations ja outcome expectations). Lisääntynyt pystyvyyden tunne ilmenee itseluottamuksen, itseohjautuvuuden, itsemääräämisen ja vastuuntunnon lisääntymisenä itsestä. Pystyvyyden tunteella on vaikutus sisäisen motivaation syntymiselle. (Bandura 1977, 1990, 1992; Lewthwaite 1990; Schwarzer 1992.) Sisäinen motivaatio ylläpitää harrastukseen sitoutumista (Deci & Ryan 1985, 314; Dweck 1986).

Pystyvyyden käsite soveltuu Salmisen (1990) mukaan hyvin iäkkäiden minäkäsityksen tutkimiseen, sillä ikääntynyt henkilö joutuu miettimään arkipäivän tilanteissaan fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojensa riittävyyttä ja arvioimaan pystyvyyttään (Salminen, Suutama & Ruoppila 1990, 3). Kuten nuoremmillakin, on toisilla iäkkäillä myönteinen ja toisilla kielteinen minäkäsitys. Myönteinen kuva itsestä voi säilyä vanhuudessakin etenkin, jos hyväksyy vanhenemiseen liittyvät muutokset ja niihin sisältyvät myönteiset tekijät. (Salminen, Suutama & Ruoppila 1990, 4.)

6.3 Liikkeiden haasteellisuus ja motoriset taidot liikkeissä

PLM-LIIKE

Harjoiteltavan liikkeen tekee haasteelliseksi liikkeen nopeus ja lihasten toiminta liikkeessä, jolloin sydämenkin toiminta kiihtyy ja liikkeessä hengästyy. Naisten mielestä oli haasteellista ”testata” itseään liikkeen nopeudessa. Joidenkin oli vaikea perustella liikkeen haasteellisuutta. Kahden naisen mielestä, liike oli vaativa, jos sen teki oikein. Ensivaikutelma liikkeestä saattoi olla helppo, mutta ohjaajan selitettyä liikkeen idean, liike tuntui haasteelliselta, koska liikkeestä tiesi enemmän. Kolme naisista odotti liikettä ja he tunsivat kuinka jalat vertyivät liikesuorituksen aikana.

En määhän nyt osaa tohon sanoa oikein mittään. Kyllä kait siinä jotakin on ollu, mutta määhän en oikein osaa perustella sitä.

.. pystyy kädet ja jalat liikkumaan niin nopeasti kun pitää ja sitten taipuu polvet ynnämuuta...kun tuntee, että sen pystyy tekemään ja nivelet taipuu siinä.

Ensin se tuntu, että eihän tässä nyt oikeestaan ole paljon mitään, ei oikein käsittäny, että mitähän tämä tämmönenkii nyt on. Mutta sitten kun Jaana selitti liikkeestä reisilihaksista ja vauhdista huomasi, että tähän on rankka liike. Se oli pettävä, ensivaikutelma oli, että tähän on ihan, että eihän tässä ole mitään. Mutta mitä useamman kerran sitä tehtiin ja harjoiteltiin sitä rasittavammalta se itseasiassa alkoi tuntumaan. Ja pumpu hakkasi alkuun ja askeleet, mitä enemmän sitä teki sen vaikeammaksi se tuli.

.. se oli jotenkii jännittävä ja miten siitä seleviää ja kuinka nopeesti. Piti aina se viis kertaa hirveän nopeesti. Se oli niin hyvä. Ootin sitä, että saan nämä jalat ja kintut kuntoon.

TASAPAINOLIIKKEET

Liikkeet olivat aluksi vaikeita, mutta harjoittelun myötä ne helpottuivat. Tasapainoliikkeet tuntuivat haasteellisilta, varsinkin silmät kiinni tehtyinä. Yhden mielestä ne saattoivat tuntua jopa vaikeilta. Liikkeissä oli haasteellista kokemus siitä, pystyykö liikkeen tekemään vai ei. Joidenkin mukaan ei ole koskaan tarvinnut tehdä tasapainoliikkeitä. Viivallakävely tuotti onnistuessaan mielihyvää. Tasapainoliikkeet tuntuivat haasteellisilta, koska kotona ei tule huomioitua kuinka hyvin tasapaino säilyy. Yhdellä naisella oli vaikeuksia arvioida liikkeen haasteellisuutta, mutta hän totesi liikkeen olevan helpon, jos sitä harjoittelisi päivittäin.

..ensimmäisen kerra se tuntu hirveen vaikeelta, mutta se oli paljon helpompaa.

Silmät ummessaki... se on jollain tavalla tuolla päässä se tasapainoelin mikä tuota jyllää vanhemmalla ihmisellä. Koskaan ei oo tarvinnu tämmöstä. Se on aivan uutta..alkuunsa vaikeelta, mutta jos sitä jokapäivä tekis se olis helppo.

..on ihan mielenkiintoista testata itseään miten, että miten sitä pystyy menemään viivaa pitkin...että onnistuuko..oma taito tulee ulos, että pystyykö vielä vai ei.

..että ei sitä tule koskaan ajateltua jokapäiväisessä elämässä mitenkä minä nyt, pysynkö minä millään tavalla seisailani ja onko minun tasapaino, jos se kaataa niin se kaataa ja niinku minunkii on joskus kaatamu.

KEILAILULIIKE

Kaikki kokivat keilailuliikkeen erittäin haastellisenä ja keskittymistä vaativana liikkeenä. Useimmat tekivät keilailuliikettä ensimmäistä kertaa elämässään ja siten liike tuntui haasteelliselta. Liike vaati keskittymistä, koska kädet ja jalat joutuvat tekemään yhteistyötä. Liike oli yksi parhaista liikkeistä. Keilapallon käsittely oli mielenkiintoista ja liikkeessä oppi uutta. Uuden oppimisessa oli hyvää se, kun huomasi vielä pystyvänsä johonkin ja vielä ylipäätänsä oppi uutta. Useimmat naiset olivat tottuneet siihen, että vain nuorena tarvitsee oppia uutta. Liikkeen suoritusta oli ajateltava ja liike kuvattiin haasteellisena, koska siinä toimi useat lihakset yhtä aikaa.

Se oli aivan uutta, en oo koskaan tehny. Kyllä siihen se vaatii semmosta keskittymistä.

...se on jotenkin...se on jotenkin mielenkiintoista oli...se keilailun oppiminen siinä...keilapallon käsittely.

...että pystyy kuitenkin johonkin kun ei sitä näin vanhana enää uusia taitoja niin hirveen paljon opettele...

Kaikki uuden oppimisenhan on haasteellista...on aina tottunut siihen, että vaan nuoren tarvii oppia, niin kyllä nyt siihen tarvii kaksinverroin paneutua siihen, että oppis jotain uutta ja pitäis silmänsä ja korvansa auki...

...yllättävän vaikea, yllättävän monta vaihetta, yllättävän paljon piti laittaa ajattelemista siihen, kun rupes sitten sujumaan rutiinilla.

...siinä on kaikki raajat liikkeellä...

PLM-LIIKE

Yhden mielestä itse ei voi arvioida omia taitojaan, vain ohjaaja pystyy määrittelemään ne. Useimmat omaavat mielestään keskinkertaiset taidot. Yhden naisen mukaan liikettä harjoitellessa on huomannut, että itsekkin voi korjata omaa liikettään. Jotkut arvioivat omat taitonsa hyväksi sen perusteella, että liikkeet pystyy ylipäätänsä tekemään. Naisten mielestä liikkeen taidoissa kehityttiin. Nivelten liikkuvuus saattoi rajoittaa liikkeessä kyykistymistä.

...sen toinen näkee sieltä sivusta sitä ei itse...se on ohjaaja kun näkee sen.

..ehkä semmonen keskiverto, joku voi tehdä paremmin vielä.

Tietysti se aina parempi ois ku pääsis oikein hyvin kyykkyy, mutta polvet jonkun verran panee siihen rajoituksia...se tutntus vielä mukavammalta.

...ku itsellenikin kasvanut ne hoksottimet, että huomaa että virhe tulee, että se on minusta oikeen mukava tässä just täällä ollut, että näkee ja huomaa ite että jaaha, ei se näin nyt ainakaan mee oikein.

Jos kahtoisin kun itte teen sivusta niin en antais seihtemää enempää...eihän se loistavasti menny, mutta hyvin kuitenkin.

...että sitä ei pääse sinne kyykkyy just näihin nivusten takia. Justiin tommosen jäykkyyden takia.

TASAPAINOLIIKKEET

Kaikki kuvailivat olevansa keskinkertaisia taidoiltaan. He olivat mielestään kehittyneet jakson aikana. Muutamat arvioivat, että vain ohjaaja pystyy arvioimaan naisten taitoja ja ettei pidä liikaa arvostaa itseään suorituksessa. Silmät kiinni tehtynä liike tuntui vaativammalta. Yksi ei pystynyt kävelemään silmät kiinni narua pitkin. Liikkeet sujuivat heidän mielestään hyvin, jos jaksoi keskittyä. Joku ei olisi pystynyt ilman kokeilua uskomaan, kuinka huono liikkeessä itseasiassa olikaan aluksi. Hänen mielestään oli hyvä, että tasapainoliikkeitä tehtiin.

No, kun sitä ei mielellään niinku minä sanoin aikaisemmin, se teettäjä huomaa sen mikä se on. Että, jos se on liian korkeesti arvostettu itseensä...liikaa.

...semmonen keskiverto, toisiin verrattuna...kun ei se sataprosenttisesti aina onnistu...välillä menee vähän paremmin ja välillä vähän huonommin.

...mää hirveen vähän seurasin toisten...en pystyny kävelemän silmät kiinni sitä narua pitkin.

...kehittyny tämän viiden viikon aikana. Eilenki ku läksin, niin kassi teki volttia ja ajattelin, jos huonompi mummo olis ollu niin selällään olis ollu, mutta en kaatunu.

Mulle oli tämä kertakaikkiaan ihan kun mä oisin sukeltanu ihan tuota uuteen asiaan jollakin lailla. Ja hämmästyin. En olis kuvitellu, että olin niin huono siinä. Se oli ihan näin.

...jotenkin on parantunu se koska sitä on tullu reenattua, että pysyy pystyssä ja niin...minusta se on niin hirveen hyvä asia, että ihminen kiinnittää joskus ihteensäki huomiota eikä vaan ympäristöön.

KEILAILULIIKE

Yksi ilmaisi, että oli vaikea arvioida omia taitojaan, mutta hänkin kuten muut naiset, koki olevansa keskinkertainen taidoiltaan. Ohjaajan ilmaisut liikkeen sujuvuudesta auttoivat arvioimaan omia taitoja. Liikkeessä tarvittiin keskittymistä, jotta liike onnistuisi. Yhden mielestä liikettä olisi voinut harjoittaa kokonaissuorituksen kautta enemmän kuin osasuoritusten avulla. Hänen mielestään kokonaissuorituksella liikkeen olisi voinut oppia helpommin. Liikkeessä kehityttiin ja yhden naisen mukaan keilojen kaatumisesta sai suoran vastauksen siihen onnistuiko liike. Hän ilmaisi, että liikettä voi itse arvioida ja korjata. Yhden mielestä liike ei onnistunut aamulla niin hyvin kuin iltapäivällä, koska aamulla ”käyntiin lähtö” tuntui vaikealta, varsinkin silloin, kun ei ollut nukkunut yöllä.

...sitä on välillä niin hajamielinen ja unohtaa laittaa sen keilapallon...ei sitä aina pysty olemaan niin kurissa.

Oon mä sen oppinu tietysti, kun mä oikein, mutta ajatuksen kanssa pitää mennä vieläki.

Siinä on riittävän paljon sitä oppimista ja sitten vielä kun kaataa keilat, niin mielenkiinto lisääntyy...siinä on semmonen suora vastaus, jos onnistuu.

Se on sitte vaikee ite arvioida noita...ensin opeteltiin käsiä ja sitten jalkoja ja sitten käsiä taas käsiä, sitten tuli mieleen, että oishan tuon vissiin äkimminkin...eikö tuon ois vähän helpomminkin menny jo päähän.

En tiedä, että oliko siinä kun joskushan minulla on se vaikutus, että joudun heräämään monta kertaa yössä. Joskus oli varmaan, etten ollut nukkunut siinä aamu yheksän maissa ja se käyntiin lähtö oli vähän vaikeeta. Ja joskus sitten kello kaksitoista kun tulin niin mä pääsin loistaviin tuloksiin.

Csikszentmihalyi (1988) arvioi optimaaliset kokemukset tärkeiksi niin oppimiskokemusten kuin elämänlaadun kannalta. Optimaalisessa suorituksessa taidot ja liikkeen haasteellisuus ovat tasapainossa. Jos taidot ovat paremmat suhteessa tehtävän haasteellisuuteen, ihminen kokee turhautumista. Jos haasteet ovat korkeammat kuin taidot, se aiheuttaa ahdistuneisuutta. Haasteiden ja taitojen puute aiheuttaa puolestaan apatiaa. Optimaalisessa kokemuksessa ihminen on intensiivisesti keskittynyt ja hän kokee toiminnan sisäisesti palkitsevaksi. Csikszentmihalyin (1988) mukaan pystyvyyden tunne, itsearvostus ja

minäkäsitys vahvistuvat kun haasteet ja taidot ovat optimaalisella tasolla eli vastaavat toisiaan.

6.4 Liikkeiden mielekkyys

PLM-LIIKE

Joidenkin mielestä liike tehdään niin nopeasti, ettei siinä ennätä kokea mielekkyyttä. Useimmat kokivat liikkeen yksitoikkoiseksi ja yhden mielestä liike ei tuntunut mielekkäältä, mutta hän ei tiennyt miksi. Jotkut kokivat liikkeen mielenkiintoiseksi, koska liikkeessä oli laskeutumista ja nousua sekä siinä tarvitaan tasapainoa. Liikkeen mielekkyyttä perusteltiin siten, että siitä oli apua jalkojen toiminnoille. Liike saattoi tuntua päässäkin. Oikeaoppisesti liikkeen tekemisen yrittäminen tuntui mielekkäältä. Alkuharjoittelun jälkeen liikkeeseen alkoi pääsemään ”sisälle”. Eräs nainen kertoi oppineensa ajattelemaan asioita laajemmin liikkeen avulla eli asiat eivät välttämättä ole niin kuin ne heti aluksi näyttävät. Paneutumalla tehtävään löytyy mielekkyys. Mielekkyys koettiin myös siten, että sai sujumaan itse liikkeen keskittyneesti ja samanaikaisesti pystyi suoriutumaan nopeasti.

No, se tehdään niin nopeesti, että siinä ei aina ennätä...siinä tehdään vaan niin nopeasti kuin voidaan.

No, en mää sitä nyt niin kauheen hyvänä piä...just kun se on vähä niinku ykstoikkonen.

...ei se kyllä erikoisen mielekästä ole. En mää ossaa perustella.

..onhan siinä oma mielenkiintonsa ku siinä on se nousu ja lasku...siinä tulee tätä tasapainoa kanssa mukaan, että sillälailla se on mielekäs, vaikka se tuntuu reisissä, mutta mulla se tuntuu päässäkin.

...justiin noista polvista joustaminen, sehän nyt on a ja o että ku sehän on kauheen ihana ihmiselle, että pysys vanhempanaki semmosena...

...ensivaikutelma oli sitä ei oikein käsittäny mitä tässä tapahtuu ja ensteks oli että eihän tässä tarvii jotta tähän on huokeeta ja helppoo, mut kun siihen pääsi sisälle siihen liikkeeseen ja tiesi sen tarkotusta enemmän ja huomasi mihin kaikkeen...niin tuntu mielekkäältä. Sai pelaamaan yhteen nämä liikkeen ja ajattelun ja nopeuden.

TASAPAINOLIIKKEET

Yksi ei osannut mieltää onko tasapainoliike mielekäs vai ei. Hänen mukaansa ei ole koskaan ennen tarvinnut opetella tämänkaltaisia liikkeitä. Liikkeet koettiin keskittymiselle ja ajattelulle hyviksi. Liikkeissä voi korjata ja kontrolloida omaa suoritustaan. Ryhdin ja kunnan koettiin paranevan liikkeiden myötä. Liikkeissä koettiin mielekkääksi se, että yritettiin todella tehdä liikkeet oikein. Joidenkin mukaan oli mielekästä, että pääse ”testaamaan” itseään. Liikkeissä koettiin hyväksi se, että niitä pystyy tekemään itsenäisestikin. Suurimmalla osalla oli halu kehittää tasapainoaan. Joidenkin mukaan tasapainoliikkeet ovat olleet haaste itselle ja on tärkeää, että on voittanut itsensä. Siitä saa mielihyvää. Liikkeiden myötä oma olotila on kohentunut ja yksi mainitsi, että tämä on huomattu kotonakin. Naiset kokivat tärkeäksi tasapainon säilymisen.

...en minä osaa sanoa...kaikki on niinku opettelemista. Niitä ei oo koskaan tarvinnu 75 vuoteen opetella.

...se on niin erilainen... se on keskittymiselle hyvä asia, ajatukselle hyvää ja aivoille.

...pitäis saada sitä tasapainoa hyväks, että pystys varomaan kaatumista...olis niinku varmempi liikkuessaan.

..ei oo tullu ennen ollenkaan ajatelleeksi, että testais itseään. Sehän on kauheen tärkeätä musta.

Sen pystyy kyllä tekemään kyllä...ihan itekin..ihan mieski sano, että kuinkahan kauan sinä pysyt min pirteenä...se on antanu semmosta motiivaatio kotihommiin..ja on paljon innostuneempi ollu.

Mimusta se on niin tärkeätä tuon oman ihtensä voittaminen...se antaa semmosen mielihyvän itselleen, että pystyy jonkun tekemään hyvin...että ähä olenpas nyt taas päässyt tosta, tunkin saanut tehtyä ja...ja siis en jää paikalle enkä jää ihan aina huonommalle puolelle...että se on mulle niin tärkeätä, oman itsensä voittaminen.

KEILAILULIIKE

Kaikkien mielestä keilailuliike oli mielekäs. Liike koettiin erilaiseksi, haasteelliseksi, monipuoliseksi ja koko kehoon vaikuttavaksi liikkeeksi. Liikkeessä mainittiin tarvittavan erityisesti ajattelua. Liike tuntui mielekkäältä, koska on voinut oppia ja huomasi vielä kehittyvänsä. Joidenkin mukaan liikettä voi soveltaa arkielämässä ja huomaa, että

liikkeestä on hyötyä. Liikkeen kokemusten myötä on alkanut uskomaan itseensä ja tuntui hyvältä, kun voi harrastaa jotakin vähän oudompaakin lajia. Liike koettiin niin mielekkääksi, että sitä toistettiin mielellään. Mielenkiinto lisääntyi, kun keilat kaatuivat ja liikkeestä sai välittömän palautteen sitä kautta.

...ei aavistustakaan ollu että tämmöstä peliä tullee mukkaan tässä kurssissa. Se oli heti alunperin hyvin mielenkiintosta.

Koko keho on siinä mukana, se on semmosta voimistelua...justiin se kun se on niin erilainen...

...siinä oli monipuolista oli se liikkuminen...

...kai siinä joutuu jokapäiväisessäkin elämässä ottamaan erilaisia liikkeitä vastaan, niinku siinä vastais sitä...

...saatan vaikka mennä kokeilemaankin sitä.

...ja myöskin aivotoimintaa että muistat automaattisesti tehä liikkeit..minusta se on hyvä

...se on tuntunut kauheen mielekkäältä ja nimenomaan, että minä olen oppinut ja että minäkin opin omasta itsestäni...kun huomaa, että kehittyy vielä itse.

Justiin tämä, että rupee uskomaan ihteensä, että osaa tehä vähän muutakin kun istua korttipakan vieressä.

Mielekkyyden kokeminen on kokonaisvaltainen ja elämyksellinen kokemus. Se muodostuu yksilön ja ympäristön välisestä kiinteästä vuorovaikutuksesta, johon vaikuttavat yksilön sisäiset prosessit. Mielekkyys sisältää yksilölle mieltä ja järkeä (Olkinuora 1979, 53; 1983, 18). Yksilö kokee kohtaamansa todellisuuden mielekkäänä, kun hän voi liittää siihen omat subjektiiviset mieltymyksensä ja tarpeensa. Ilmiö, tapahtuma tai kohdattu objekti muodostuu yksilölle merkitykselliseksi, jos hän kokee sen elämismaailmansa kautta. Mielekkyys- termi kuvaa merkityksellisen kokemuksen laatua ja rakennetta. (Niinistö 1984, 23; Kosonen 1991, 56.)

6.5 Liikkeiden hyödyllisyys

PLM-LIIKE

Yhden naisen mielestä liikkeestä ei ollut hyötyä. Joidenkin mukaan liikkeen hyöty heijastui siten, että jalkalihakset vahvistuvat ja tavaroita nostaessa muisti kyykistyttyä selkä suorana sekä liikkeistä oli hyötyä nivelille. Konkreettinen hyöty näkyi kotona yläkaapille kurkottaessa ja jakkaralle kiivetessä. Liikettä voi tehdä yksinkin kotona. Naisten mukaan kunto on noussut liikkeen myötä. Yksi nainen kuvasi liikkeiden antavan paljon enemmän kuin fysikaalinen hoito, koska siellä tuntee itsensä vain numeroksi. Yksi koki nivelten ja polvien parantuneen liikkeen myötä. Liikkeessä koettiin hyväksi tehtävän perusteellinen tarkastelu. Näin liikkeen ”ymmärsi” paremmin. Osa naisista kertoi itseluottamuksen lisääntyneen, kun on huomannut, että liike sujuu paremmin ja paremmin. Tämän myötä on saanut uskoa ja puhtia elämään. Yksi nainen kertoi pystyvänsä kävelemään nopeammin.

...no ei minusta..hyötyä

..kyllähän siitä hyötyä on kaikkeen niille nivelille jotka...tekee.

...no kotitöissä sen oon ainakin huomannut, että mä yritän niinku esimerkiksi nostaa jottain niin mä yritän kyykistyä sinne lattialle enkä nosta selekä köyryssä niinku ennen...

...se kytkeytyy ihan jokapäiväisiin askareisiin...täytyy kiivetä jakkaralle ja mennä yläkaapille...

...ja tuo nyt ei ainakaan vaadi mitään siis semmosta ryhmätyöskentelyä...

...kunto nousee, koko ajan kunto nousee, ei läheskään hengästy..

..ei koskaan sanota, että tee nyt näitä ja jatka näitä...fysikaalisessa hoidossa kun käy, niin siinä tuntee ihtesä semmoseks numeroks. Onpahan tuossa makkaa ja sitten lähtee pois. ..tunnen että sen minä olen saanut sen viiden viikon aikana jotakin, että minun on parantunut niveleni...minä itse olen tuntemut, että kaikki on niinku vähän parantunut.

...että oppii ajattelemaan asiaa, jos niinku laajemmaltakin niinku useammalta kannalta. Ei kaikki oo niinku en huitasulta näyttää...oppii käyttämään jalkalihaksia. Kyllä ihan käytännön merkitystä. Tuossakii äitini hoidossa kun joutuu nostamaan ja semmosta kaikkee jopa tästäkii liikkeestä se antaa kyllä ihan asiaa.

Ja se merkihti sitten niin paljon sitä itseluottamusta, että kyllä tässä vielä mennäänki eikä mihinkään rullatuoliin. Se anto semmosta uskoa, puhtia.

Minä oon niinku pannu merkille, että kävelen nopeammin. Leikkikentällä saa olla oikein hippasta kun pieni Lauri tulee käymään...kotioloissa tämmöset kohokohdat lutviutuu nyt paremmin.

TASAPAINOLIIKKEET

Kahden naisen mukaan liikkeistä ei ole hyötyä. Osa kertoi keskittymisen ja rauhoittumisen lisääntyneen liikkeissä. Liikkeiden kerrottiin kohentavan mielialaa ja hyvänolon tunne lisääntyi sen myötä. Liikkeistä tunnettiin olevan hyötyä kurkotellessa keittiön kaappeihin, koska siinä tarvitaan tasapainoa. Liikkeistä kuvailtiin myös olevan hyötyä rappusia noustessa. Yksi nainen kertoi alkaneensa käyttää säännöllisesti portaita hissien sijasta, koska tunsu huimaamisen vähentyneen. Liukkaiden keliin ja kaatumisen pelkäämisen kuvattiin vähentyneen. Taloustikkaille nousemisen ja verhojen laittamisen kerrottiin helpottuneen, koska kaatumisen pelkääminen on vähentynyt.

Niitä ei meikäläinen tarvitse paljo koskaan...ei

...se niinku henkisellä puolella se rauhaantuu, keskittyy, on rauhallinen

...sitten sen huomaa kun tulee liukkaat.

...näin mielihyvinä on...kohentaa mielialaa...semmosena hyvänolon tunteena.

...nykyisin kun on niin korkeita keittiön kaappejanki, niin ei uskalla nousta, jos ei minkäänlaista tasapainoa saa pysymään.

...niin ei niin helposti kaadukaan, eikä tuu tätä pyörivää liikettä kun käännät pääs...mun ei tarte nyt siis ko tasapaino on harjaantunut, niin ei oo ollenkaan semmonen tunne, että kauheeta, jos mää kaavun tässä.

...ei se oooka toivotanata tuo liukkaan pelkääminen ja kaatumisen pelkääminen ja siihen voi itekkii jotenki vaikuttaa.

...että tuota piti hissiä käyttää ja nyt minä taas käytän vaan portaita.

KEILAILULIIKE

Kaksi naisista ilmaisi, ettei osaa kertoa oliko liikkeistä jotakin hyötyä. Yksi sanoi, ettei ollut ajatellut asiaa, mutta liikkeistä saattaa olla jotakin yleistä liikunnallista hyötyä ja yhden mukaan perunoita nostaessa liike saattaa olla hyödyllinen. Liikkeen kerrottiin vaikuttavan selkään ja kaikkiin lihaksiin. Liikkeen jälkeen tuntui hyvältä, kun liike oli sujunut hyvin. Osan mukaan liike paransi lihaskuntoa ja jalkalihasten toimintaa sekä lisäsi käsivoimia. Yleiskunnon kerrottiin nousseen. Liike vaikutti ajatteluun ja sen kehittymiseen ja liikkeessä kehittyi nopeus. Ajattelun kehittyminen tuntui hyvältä ja huomasi, että liikkeessä onnistuu.

...en mä o sitä huomannu, että siinä mitään merkitystä ois ollu.

...joskus perunoita maasta auttaa, niin sitten...

...jos siinä vähänkin notkistelee ihteensä ettei ihan vaan heitä ihan suorana, niin kyllä se on yllättävää, et se tuntuu.

...tosiaan aivot työskentelee samall, koska se ei oo vielä iskostumu tänne aivomuppiin niin, ettei tarvitsis ajatella.

...siinä on koko kehoon liikunta ja semmonen. Tuntee, että kunto on kohonnut.

...siinä tulee nopeus ja kaikki ja sitten hoksottimet kehitty...tuntuu hyvältä kun huomaa, että minä osaan tämmösiäki liikkeitä tehdä.

Ihmisen käyttäytyminen saa merkityksensä siinä kontekstissa, missä toiminta tapahtuu. Käyttäytymistä ohjaavat sekä ulkoiset että sisäiset tavoitteet (Virsu 1991, 229-230). Tavoite muotoutuu sisäiseksi silloin, kun ensisijaisina motivaattoreina ovat spontaanit sisäiset kokemukset, jotka yhdistyvät käyttäytymiseen. Sisäinen motivaatio edesauttaa harrastukseen kiinnittymisessä ja oppimisessa (Deci & Ryan 1985, 11, 314). Oppimisessa on tärkeä muodostaa omiksi ja tärkeiksi koettuja ongelmia, jolloin ihminen voi liittää oppimansa aikaisempiin kokemuksiinsa (Rauste von Wright & von Wright 1994) kuten jokapäiväisiin askareisiin. Myös myönteiset mielihyvän sävyiset emootiot kohottavat vireystilaa tajunnan laajentumisen myötä ja siten edesauttavat oppimista (Suonperä 1993, 47).

7 POHDINTA

7.1 Harjoittelukokemusten tarkastelua

Liikunnallinen harjoittelujakso koettiin fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti myönteisesti. Harjoitteluryhmät oli muodostettu siten, että samanikäiset naiset harjoittelivat samassa ryhmässä. Tämä näytti toimivan hyvin ja ryhmä oli melko yhtenäinen. Myös ohjaaja ja tutkijat koettiin positiivisesti. Naiset saivat toisiltaan tukea ja solmivat kaveruussuhteita jakson ajaksi. Olisikin hyvä, että ikääntyneillä ihmisillä olisi hyviä ihmissuhteita hyvinkin vanhana. Gothonin (1990) tutkimuksen mukaan vanhusten sosiaaliset verkostot muotoutuvat pääosin ennen vanhuusikää perhe- ja ystävyysuhteiden ja harrastusten kautta. Uudet suhteet syntyvät, jos syntyvät, harrasteryhmissä tai naapuruussuhteina. Mahdollisuudet omaan valintaan tai verkoston vahvistamiseen koettiin pieniksi. Laaja ja monipuolinen sosiaalinen verkosto liittyy itsenäisen ja terveen vanhuksen muotokuvaan, ja erityisesti liikuntakyky vaikuttaakin verkoston laajuuteen ja mahdollisuuksiin omaaloitteisen yhteydenpitoon. (Gothoni 1990, 73-75.) Toimivat ja läheiset ihmissuhteet vahvistavat myös mielenterveyttä stressitilanteissa. Ihmissuhteiden katkeamisen tai niiden puutteen on todettu heijastuvan kielteisesti sekä mielen että ruumiin terveyteen. (Heikkinen 1993, 13.) Eräs nainen kertoikin haastattelussa, ettei liikuntajakson myötä kaukana asuviin lapsiin ikäväkään ole tuntunut enää niin pahalta, kun jaksolta on saanut uusia tuttavuuksia ja elämänsisältöä.

Myönteinen ilmapiiri ja hyvät sosiaaliset suhteet ryhmän sisällä auttoivat naisten viihtymistä jaksolla. Joku kertoi, että lihakset tulivat kipeiksi harjoittelusta, mutta se ei haitannut, koska ryhmässä oli muuten mukava olla. Voidaankin todeta, että ikääntyneiden ihmisten liikuntaharrastuksen kannalta on erittäin tärkeää, että liikuntatuokiot ovat viihtyisiä ja yleinen ilmapiiri on myönteinen. Näistä saatu ilo ja virkistys voivat motivoida ihmistä liikkumaan (Pohjolainen 1980).

Harjoittelujakso lisäsi naisten elämään päiväohjelmaa. Yksi naisista kertoi nimenomaan tämän tuovan sisältöä elämään. Uusista tapahtumista voi kertoa myös muille ja siten olla

aktiivisesti mukana elämässä. Samainen nainen kuvaili saanensa niin paljon elämänsisältöä jaksolta, ettei hän enää odotakaan kuolemaa. Kun yli puolet elämästä on takanapäin ihminen ymmärtää elinkaaren aikana saavutetun autonomian suhteellisuuden ja ohimenevyyden. Rajallisuuden tajuaminen uhkaa itsemääräämistä. Tietoisuus kuoleman lähestymisestä voi myös kärjistä vanhenemiseen liittyviä ongelmia, kuten voimien vähenemistä, ulkoisen autonomian kapeutumista ja itsekontrollin heikkenemistä. Toisaalta rajallisuuden oivallus voi johtaa myös elämänotteen syvenemiseen, oman tarvitsevuuden myöntämiseen ja haluun käyttää jäljellä olevat vuodet rakentavasti. (Vuorinen 1990, 226-227.) Tässä tutkimuksessa liikuntajaksolla ja siitä saaduilla kokemuksilla näyttäisi olevan merkitystä siihen kuinka yksilö kokee hallitsevansa elämää. Parhaimmillaan liikuntajakso näyttäisi antavan tunteen siitä, että elämänsä voi kontrolloida vielä vanhanakin.

Naisilla oli mahdollisuus saada jaksolta onnistuneiden liikekokemusten myötä itseluottamusta, pystyvyyden kokemuksia ja luottamusta siihen, että ikääntyneenäkin voi vielä oppia. Ikääntyneet ihmiset ovat vähitellen siirtymässä elinikäisen oppimisen mahdollisuuteen. Tämä vaatii tietoa ja kokemuksia siitä, että ikääntyneille järjestetään oppimismahdollisuuksia eri elämänalueilla, kuten myös liikunnassa. Tutkimuksen naiset ovat eläneet intensiivisimmän koulutusaikansa behavioristisen oppimiskäsityksen vallitessa Suomessa, joten heillä on vakiintunut tietty käsitys oppimisesta. Ihmisen taustat vaikuttavat siihen miten hän ajattelee ja suhtautuu maailmaan (Hirsjärvi 1985, 79-80; Rauhala 1986, 26-30). Tämä voi ilmetä siten, että naisten oli vaikea arvioida ja ilmaista käsityksiään omista liikesuorituksistaan. He ovat eläneet koulumaailmassa, jossa heiltä ei ole kysytty mielipiteitä, kokemuksia ja ajatuksia heihin itsean liittyvissä kysymyksissä. He ovat tottuneet siihen, että opettaja on auktoriteetin asemassa ja hänellä on oikeita näkemyksiä. Harjoittelijoiden mielipiteiden ja kokemusten kysely on myös tärkeä osa itsenäisyyden kokemista ja osa sitä prosessia, jossa yksilö voi tuntea itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Kokemukset siitä, että ikääntyneenäkin voi oppia, kuvattiin mielihyvän ja onnellisuuden tunteiksi, kuten Csikszentmihalyi (1988) esittää flow-teoriassaan. Kokemuksiin liitettiin myös rauhallisuuden ja keskittymisen tuntemuksia.

Minäkäsityksen on todettu olevan melko muuttumaton (Field 1991, 271-272; Baltes 1993, 591) huolimatta siitä, että Eriksonin (1982) ja Vuorisen (1990) mukaan vanhuus merkitsee

syvällisiä muutoksia minuudessa. Minäkäsityksen määrittelyssä käytetty pystyvyyden käsite ja luottamus itseen, ”usko itseen”, kuvaa naisten sen hetkistä pystyvyyden tunnetta. Neljällä kymmenestä pystyvyyden tunne oli voimistunut huomattavasti jakson aikana ja kolme ei uskonut sen muuttuneen tai ei osannut kuvailla oliko tunne muuttunut. Kolmella vastaavasti kokemukset olivat näiden äärikokemusten välillä. Liikuntatuokioiden tulisivin tukea ikääntyvien ihmisten minäkuva, koska oman ruuminkuvan muutokset ikääntymisen myötä voivat olla vaikeita hyväksyä. Tähän voidaan vaikuttaa myönteisesti liikunnan avulla (Riddick & Freitag 1984).

Liikuntaliikkeiden haasteellisuuden kokemukset vaihtelivat yksilöllisesti. Naiset kokivat haasteellisena omien rajojensa kokeilun ja liikkeiden mahdollisimman oikean suoritustekniikan löytämisen. Tieto liikkeiden oikeasta suoritustekniikasta lisäsi liikkeen haasteellisuutta. Tasapainoliikkeet koettiin haasteellisiksi, koska niissä oli mahdollista valita silmät kiinni tai auki tehtäviä liikkeitä. Silmät kiinni jotkut liikkeet tuntuivat jopa ylivoimaisilta. Keilailuliike koettiin haasteellisimmaksi ilmeisesti useiden yhtäaikaisten liikesuoritusten takia. Liike koettiin myös hyvin mielekkäänä. Tämä saattoi johtua liikkeen erilaisuudesta ja koko kehoon kohdistuvista yksittäisistä liikkeistä. Keilaaja pystyi myös saamaan välitöntä palautetta suorituksestaan kaatoyritysten myötä. Useat kuvailivat PLM-liikkeen yksitoikkoiseksi. Osa naisista saattoi kokea liikkeessä ajanottamisen ahdistavana kun taas toiset nimenomaan pitivät siitä. Jalkojen toiminnan rajoittuneisuus vaikutti liikkeessä selviytymiseen. Naiset olivat tyytyväisiä, kun he huomasivat pystyvänsä oppimaan haasteellisenkin liikkeen. Tämä lisäsi myönteisiä kokemuksia ja itseluottamusta.

Liikkeitä kuvattiin monipuolisesti hyödyllisiksi kotiaskareissa ja liikkumisessa talvikeleillä. Liikkeistä koettiin saavan hyötyä myös oman kehon toimintaan. Myös asioiden ajattelun uudesta näkökulmasta kerrottiin avartuneen. Kun ihminen kokee toiminnan itselleen hyödylliseksi vaikuttaa se myös oppimiseen. Oppimisen mielekkyys muodostuu opiskeltavien asioiden ja niihin liittyvien tekojen ja toimintojen kokemisesta merkityksellisiksi ja erilaisia henkilökohtaisia tarkoituseriä palveleviksi (Olkinuora 1983, 18).

7.2 Iäkkäiden liikunnallisen harjoittelun kehittäminen

Liikuntaliikkeiden opettelu saa merkityksen, kun ne voidaan liittää omaan kokemusmaailmaan ja niistä voidaan kokea ja todeta olevan hyötyä jokapäiväisessä elämässä. Yksilön sisäiset prosessit ja rakenne määräävät sen mitä on mahdollista kokea tietyssä tilanteessa mielekkäänä. Kokemuksen merkitysarvo on aina yksilölle ainutlaatuinen. Siksi ikääntyneiden liikunnan tulisikin tarjota monipuolisia mahdollisuuksia eri ihmisille, jolloin jokaisen olisi mahdollista valita omien mieltymystensä mukaisesti. Tämä vaatii liikuntatiloilta monipuolisia mahdollisuuksia ja ammattitaitoista ohjaajakapasiteettia huomioimaan ikääntyneiden tarpeet. Kuitenkin vaatimattomissakin liikuntatiloissa voidaan harjoittaa monipuolista, ikääntyneille soveltuvaa liikuntaa ammattitaitoisen ohjaajan johdolla. Ohjaajan tulee huolehtia yksilöllisestä liikuntaliikkeiden palautteenannosta ja käyttää monipuolisia palautteenanto- ja toimintatapoja. Yksilö kokee merkitykselliseksi juuri häneen kohdistuvan rakentavan palautteenannon ja tämä motivoi myös ikääntynyttä liikuntasuorituksessa. Yksi naisista kuvasikin saaneensa liikuntajaksolta paljon enemmän ”fysikaaliseen” hoitoon verrattuna, koska nainen oli saanut palautetta ja häntä oli opastettu omaan kehoon liittyvissä toiminnoissa. Tiedon lisääminen liikunnasta ja eri liikuntatehtävien omaksumisesta näyttäisi myös tämän tutkimuksen mukaan olevan merkityksellistä yksilön kannalta. Ruuskasen (1991) mukaan ikääntyneillä on kaikenkaikkiaan melko vähän tietoa liikunnan vaikutuksista toimintakykyyn ja terveydentilaan. Useat naiset kertoivat löytäneensä liikkeistä merkityksen, kun liikkeen sisällöstä kerrottiin ja itse liikkeen suorittamiseen saatiin ohjeita.

Tämän ryhmän naisten kokemusten perusteella iäkkäät ihmiset kokevat uusien ja haasteellisten liikkeiden oppimisen mielekkääksi. Mielekkääksi kokemus mielletään, jos se koskettaa omaa kokemusmaailmaa ja se on yhteydessä yksilön omiin tarpeisiin. Mielekästä oppimista edistää myös onnistumisen kokemukset ja positiivinen sisäinen palaute. Positiivinen palaute ruokkii edelleen myönteistä minäkäsitystä ja mielihyvän tuntemusta, joka ovat yhteydessä oppimisvalmiuksien parantumisessa (Suonperä 1993, 47). Koska ikääntyminen aiheuttaa muutoksia lihas- ja aistijärjestelmien toiminnassa mm. toimintojen hidastumisen myötä, on tärkeää, että oppimisvalmiuksia pystytään edistämään myös aivotoiminnan kautta. Ikääntyneiden liikuntatuokioissa tulisikin olla sopivan haasteellisia

osioita, jolloin ikääntynyt ihminen voisi kokeilla omia rajojaan ja kehittymisen mahdollisuuksiaan. Sitä kautta voitaisiin myös lisätä mielihyvän tuntemusta ja parantaa edelleen oppimisvalmiutta. Liikesuoritus ei saa kuitenkaan olla liian vaikea tai kognitiivisesti liian vaativa, sillä silloin ikääntyneet ihmiset alkavat hidastaa liikesuoritustaan tai kokonaan välttävät sen tekemistä (Kerr & Teaffe 1991). Liikkeiden haasteellisuutta voidaan lisätä monimutkaisimmilla liikesuorituksilla tai lisäämällä yksinkertaisen liikkeen nopeutta. Nopeuden lisäämistä rajoittaa kuitenkin kunkin ihmisen sydämen- ja verenkiertoelimistön kapasiteetti. Liikkeistä tulisi olla hyötyä jokapäiväisiin arkiaskareisiin, jolloin ihminen voi konkreettisesti kokea liikunnan harrastamisen hyödyn ja kehittymisensä. Näin yksilö ylläpitää liikuntamotivaatiotaan ja konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaisesti liittyy opeteltavia asioita omaan kokemusmaailmaansa (Rauste von Wright 1994).

Tämän tutkimuksen perusteella sopivan haasteellinen ja monipuolinen liikunta mahdollistaa iäkkäillä ihmisillä ”rajojen” kokeilun ja myönteisten tunne-elämysten muodostumisen. Liikunnanopettajan tulisi varata aikaa myös sosiaaliseen kanssakäymiseen ikääntyneiden ihmisten kanssa. Ikääntynyt ihminen tulisi nähdä liikunnan opetustilanteessa kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen valossa, koska ihminen todellistuu eritasoisesti ja eri olomuotojensa kautta joka hetki (Varto 1992, 43). Kokonaisuudessaan liikuntajaksolta voisi tavoitella erään naisen kertomaa myönteistä kokonaisuutta:

...semmonen niinku hyvänmielentunne on niinku aina vaan lisääntyny, mitä useemmin täällä käy...jollakin lailla aivot ja koko olemus vertyny sillä lailla...vaikka polvet on vähän turvonnu, niin se on pikkuseikka mitä muuten on...

LÄHTEET

- Alavirta, H. & Kujala, U. 1995. Nivelrikko ja niveltulehdukset. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela. (toim.) Liikuntalääketiede 1995. Vammala: Vammalan kirjapaino, 176-184.
- Baltes, P. B. 1993. The aging mind: potential and limits. *The Gerontologist* (33), 580-594.
- Bandura, A. 1977. Social learning theory.
- Bandura, A. 1990. Artikkelissa R. Lewthwaite. Motivational Considerations in Physical Activity Involvement. *Physical Therapy* (70), 808-819.
- Bandura, A. 1992. Teoksessa R. Schwarzer (toim.) Self-Efficacy: Thought Control of Action. Hemisphere.
- Brody, J. A. Toward quantifying the health of the elderly. *American Journal of Public Health* 1989 (79), 685-686.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Dweck, C. S. & Leggett, E.J. 1988. A Social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review* 95 (2), 256-273.
- Gothoni, R. 1990. Vanhusten sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki. Tutkimus kalliolaisten ja kiteeläisten vanhusten elämäntilanteesta, sosiaalisista verkostoista ja tuesta. Sosiaali- ja terveysministeriö, julkaisuja 1990 (2). Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Erikson, E. H. 1982. The life cycle completed. A review. New York: W.W. Norton.
- Field, D. 1991. Continuity and change in personality in old age. Evidence from five longitudinal studies. *Journal of Gerontology* (46), 271-272.
- Heikkinen, E., Heikkinen, R-L., Kauppinen, M. 1990. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyky. Ikivihreät-projekti, osa 1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Heikkinen, H. 1993. Teoksessa M. Jylhä (toim.) 1993. Vanhuusikä muutoksessa: kohorttitutkimus tamperelaisten eläkeläisten terveydestä ja elämäntilanteesta vuosina 1979 ja 1989. Helsinki: Sosiaali ja terveysministeriö. 1993 (6).

- Heikkinen, E. 1995. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede 1995. Vammala: Vammalan Kirjapaino, 97-108.
- Hirsjärvi, S. (toim.) 1983. Kasvatus- ja yhteiskuntatieteiden metodologisista lähtökohdista. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitoksen julkaisu B: 3, 28-49.
- Hirsjärvi, S. 1985. Johdatus kasvatustieteeseen. Rauma: Länsi-Suomi.
- Jylhä, M. (toim.) 1993. Vanhuusikä muutoksessa. Helsinki: Sosiaali ja terveystieteiden tutkimuskeskus, 6.
- Kerr, R., Teaffe, M. S. 1991. Aging and the response to changes in task difficulty. *Canadian Journal of Aging* 10 (1), 18-28.
- Kosonen, P. 1991. Opiskelun mielekkyys ja opintomotiiviot lukiossa. Kasvatustieteen julkaisu A: 44. Jyväskylän yliopisto.
- Lehtovaara, M. 1994. Tutkimus ja tutkimuksen tutkimus fenomenologisesta näkökulmasta. Teoksessa J. Nieminen (toim.) Menetelmävalintojen viidakossa. Pohdintoja kasvatustieteiden tutkimuksen lähtökohdista. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitoksen julkaisu B: 13, 71-90.
- Lewthwaite, R. 1990. Motivational Considerations in Physical Activity Involvement. *Physical Therapy* (70), 808-819.
- Mattlar, C.E., Forsander, C., Carlsson, A., Norrlund, L., Karppi, S-L., Mäki, J. & Kaitsaari, M. 1995. Intellectuella resursser och personlighet vid 80 års ålder - En sammanfatning av tre empiriska studier. *Gerontologia* 9: (1) 28-37.
- Niinistö, K. 1985. Tulkinnallinen paradigma aikuiskoulutuksen arvioimisessa. Valtion koulutuskeskus. Julkaisusarja B:39. Helsinki. Valtion painatuskeskus.
- Nissinen, A., Kauhanen, J. & Myllykangas, M. 1994. Kansanterveystiede. Porvoo: WSOY.
- Olkinuora, E. 1979. Oppimisen ja opiskelun mielekkyys. Katsaus kirjallisuuteen ja lähtökohtiin sekä tutkimusprojektin esittely. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitoksen julkaisu 121.

- Olkinuora, E. 1983. Oppimisen ja opiskelun mielekkyydestä peruskoulun päättövaiheessa. Empiirisiä tuloksia. Turun yliopisto. Kasvatustieteen laitoksen julkaisuja A: 91.
- Parent, C.J., Whall, A., L. 1984. Are physical activity, self-esteem and depression related? *Journal of Geriatric Nursing* (10), 811
- Patton, M. Q. 1990. *Qualitative evaluation and research methods*. 2. edition. Sage.
- Perttula, J. 1995. Kokemus fenomenologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Suomen fenomenologinen instituutti. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.
- Pohjolainen, P. 1980. Eläkeläisten liikuntakäyttäytyminen. *Stadion* 17: 184-187.
- Rantanen, T. 1994. Maximal isometric strength in older adults: cross national comparisons, back ground factors and association with mobility. *Studies in Sports, Physical Education and Health* 32. University of Jyväskylä. Jyväskylä.
- Rantanen, T. & Avela, J. 1997. Leg extension power and walking speed in very old people living independently. *The Journals of Gerontology*. 52 A; 4 M, 225-230.
- Rauhala, L. 1986. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Jyväskylä. Gummerus.
- Rauhala, L. 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Helsinki. Karisto.
- Rauhala, L. 1995. Tajunnan itsepuolustus. Helsinki. Yliopistopaino.
- Rauste von Wright, M. & von Wright, J. 1994. Oppiminen ja koulutus. Porvoo. WSOY.
- Riddick, C. C. & Freitag, R. 1984. The impact of aerobic fitness program on the body image of older women. *Activities, Adaptation and Aging* (6), 59-70.
- Ruuskanen, J. 1991. Huonosti liikkuva jää kotiin. Tutkimus eläkeläisten osallistumisesta ohjattuun liikuntaan. *Liikunta ja tiede* (6), 11
- Ruuskanen, J. & Parkatti, T. 1994. Physical activity and related factors among nursing home residents. *Journal of the American Geriatric Society* (42), 1-5
- Ruuskanen, J. 1998. The impact of training on the acquisition of gross-motor tasks among elderly women in two different age groups. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 111. Jyväskylä. Kopi-Jyvä ja ER-paino.

- Siljanen, P. 1988. Hermeneuttisen pedagogian pääsuuntaukset. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 55, 115-118.
- Sipilä, S. 1996. Physical training and skeletal muscle in elderly women. A study of muscle mass, composition, fiber characteristics and isometric strength. Studies in Sport, Physical Education and Health 42. University of Jyväskylä. Jyväskylä.
- Stacey, C., Kozma, S., Stones, M. J. 1985. Simple cognitive and behavioral changes resulting from improved physical fitness in persons over 50 years of age. Canadian Journal of Aging (4), 67-74.
- Suonperä, M. 1993. Opettamiskäsitys; oppijakeskeisen opettamiskäsityksen perusaineita. Hämeenlinna: Educons.
- Suominen, H. 1978. Effect of physical training in middle aged and elderly people. University of Jyväskylä. Studies in Sports, Physical Education and Health 11: 32
- Suominen, H. & Sipilä, S. 1993. Seniorit ovat vetreitä ja hyväkuntoisia. Liikunta ja tiede 30 (3), 28-32.
- Suominen, H., Heikkinen, E., Parkatti, T., Forsberg, S. & Kiiskinen, A. 1980. Effects of "lifelong" physical training on functional aging on men. Scandinavian Journal of Social Medicine 6 (14), 225-240.
- Syrjälä, L. & Numminen, M. 1988. Tapaustutkimus kasvatustieteessä. Case study in research on education. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 51. Oulun Yliopisto. Oulu: Kuva- ja monistuskasutuskeskus.
- Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten menetelmien luotettavuudesta. Suomen kasvatustieteen aikakauskirja. Kasvatus 22. (5-6), 387-398.
- Schwarzer, R. 1992. (toim.) Self-Efficacy: Thought Control of Action. Hemisphere.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Virsu, V. 1991. Aivojen kuntoutuvuus ja kuntoutuminen. Helsinki. Yliopistopaino.
- Vuori, I. 1995. Osteoporoosi. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede 1995. Vammala: Vammalan kirjapaino, 167-174.
- Vuorinen, R. 1990. Persoonallisuus ja minuus. Juva: WSOY
- Åhlberg, M. 1996. Teoksessa S. Ojanen (toim.) Tutkiva opettaja. Tampere: Tammer-Paino.

Haastateltavien naisten taustatiedot

Liite 1

Ikä	65	5
	71-74	5
Sivilisaatio	Naimisissa	7
	Leski	2
	Eronnut	1
Koulutus	Kansakoulu	8
	Keskikoulu	2
Ammatti, jossa toiminut pisimpään	Kotiäiti	1
	Modisti	1
	Siivoaja	2
	Maanviljelijän vaimo	1
	Myyjä	1
	Tarjoilija	2
	Opettaja	1
	Leipuri	1
Koettu terveydentila	Melko hyvä	2
	Keskinkertainen	7
	Melko huono	1
Koetut oireet	Rintakipua ruumiillisessa rasituksessa	3
	Rintakipua levossa	2
	Polvi- tai lonkkakipua kävellessä	7
	Selkäkipua liikkuesssa	5
	Sydämen rytmihäiriötä rasituksessa	2
	Sydämen rytmihäiriötä levossa	3
	Päänsärkyä ruumiillisessa rasituksessa	1
	Huimausta ruumiillisessa rasituksessa	1
Liikuntatottumukset	Kävely lähes päivittäin	4
	Kävely 2-3 krt/vko	3
	Kävely 1 krt/vko	1
	Kävely 1-2 krt kuussa	1
	Kotivoimistelu lähes päivittäin	2
	Kotivoimistelu 1-2 krt kuussa	3
	Uinti 2-3 krt/vko	1
	Pyöräily 1-2 krt kuussa	2
	Tanssi 1-2 krt kuussa	1
	Ohjatut liikuntaryhmät 2-3 krt/vko	1
Koettu uusien asioiden oppimiskyky	Erittäin hyvä	0
	Kohtalainen	8
	Huono	2
Koettu henkinen vireys	Erittäin hyvä	0
	Hyvä	2
	Tyydyttävä kohtalainen	8

HARJOITTELUINTERVENTIOT SISÄLLÖT

1. HARJOITTELUJAKSON KUVAUS

Tutkimuksessa harjoittelujakso koostui viiden viikon pituisesta harjoittelusta. Koe-ryhmät harjoittelivat kolme kertaa viikossa puolitoista tuntia kerrallaan. Kahdesta koehenkilöryhmästä muodostettiin neljä 10 - 12 henkilön ryhmää. Jokaisen ryhmän harjoitteet olivat samanlaiset ja toistojen määrät vakioitiin. Harjoittelun kellonajat vakioitiin niin, että eri ryhmät harjoittelivat eri aikaan päivästä. Alkuveryyttelyyn sisältyi aina hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavia harjoitteita kuten askeltamisia, polkuja, potkuja musiikin tahtiin tai kansantanssia ja senioritanssi-tyyppistä liikuntaa. Kaikkia päälihasryhmiä harjoitettiin venytellen. Tämä osuus kesti noin 10 - 15 minuuttia. Noin 10 minuuttia käytettiin polvi- ja lonkanivelten liikkuvuusharjoitteisiin. Lonkan koukistajia venyteltiin eri alkuasennoissa ja pyrittiin lisäämään "rotaatio" -liikkuvuutta. Myös polven liikkuvuusharjoitteita tehtiin eri alkuasennoissa sekä yksin että pareittain. Jokaisella harjoituskerralla harjoitettiin myös vatsa- ja selkälihaksia noin 2 x 25 toistoa/harjoite. Loppuveryyttelyä oli usein noin 10 minuuttia kestävä rentoutusharjoitus, jossa pyrittiin puheen (suggestiivinen harjoitus) tai musiikin avulla rentoutumaan ja palautumaan päivän harjoitteesta.

2. KEILAILULIIKKEET

Keilailuliikettä harjoitettiin noin 30 minuuttia/harjoituskerta. Harjoittelun pääperiaatteena oli liikekehittäminen, jolloin liikettä harjoitettiin pala palalta. Tämä perustui Welfordin (1982) havaintoihin siitä, että iäkkäälle henkilölle on tyypillistä pilkkoa liike pienempiin osiin ja harjoitella siten suoritusta. Jokaisen harjoittelun alussa aikaisemmin opittu liike harjoitettiin ohjaajan johdolla. Tämän jälkeen jokainen kertasi asian yksin ja pareittain. Harjoittelukerran uusi, opetettava aine harjoitettiin aina aluksi opettajan johdolla. Tämän jälkeen oppilaat muodostivat parit ja olivat 15 metrin päässä toisistaan tehden liikettä vuorotellen toisen parin ottaessa palloa kiinni. Varsinaisen keilailuliikkeen harjoitteluun ja sen hiomiseen kokonaisuudessaan päästiin 9. harjoituskerralla. Keilailuliikkeessä kiinnitettiin huomio jalkojen 4 askeleen rytmiin ja käsivarren liikkeen ajoitukseen suhteessa askeliin.

3. PLM-TESTILIIKKEET

PLM - testiä (postural locomotor and manual movement) harjoitettiin myös liikekehittelyyn avulla sekä intervallityyppisenä harjoitteena noin 15 - 20 minuuttia/harjoituskerta. Alkutestien perusteella ilmeni, että esineen kumartamiseen lattialta liittyi useita ongelmia, jotka saattoivat johtua esimerkiksi polvikulumista tai lonkanivelen liikelaaajuuden rajoittumisesta. Tekniikka oli lisäksi puutteellinen siksi, että liikkeen eri

vaiheet eivät ajoittuneet selkeästi limittäin toisiinsa nähden. Näihin ongelmiin kiinnitettiin huomiota itse opettelu- ja opettamisvaiheessa.

PLM- liikettä harjoiteltiin myös liikekehittelyn avulla. Itse vartalon suoristautumista (P- vaihetta) harjoiteltiin siten, että koskettiin lattialla olevaa viivaa tai hernepussia ensiksi normaalilla vauhdilla. PLM - testin alkuasentoa muistuttavalla tavalla. Sen jälkeen liikettä tehtiin 30 sekunnin ajan niin nopeasti kuin pystyttiin, kuten PLM - testissä oli tarkoitus. Maksimaalisen nopeuden testejä tehtiin 6 X 30 sekuntia. Seuraavilla kerroilla lisättiin jalkojen liike harjoitteluun eli L - vaihe. Oppilaat muodostivat jonon, jossa heidän piti kulkea noin 30 metrin matka eteenpäin koskemalla edessä olevaa lattian viivaa tai hernepussia. Tätä harjoitetta tehtiin myös intervallityyppisenä: 6 x 30 metriä niin nopeasti kuin pystyi noin 2 minuutin palautuksella. Tärkeää oli muistaa P - vaiheen ojentautuminen ja alasmeno selkä suorana. Tämän jälkeen harjoitukseen lisättiin taaksepäin kulkeminen, joka liittyy PLM - testin eri yrityskertojen väliin. Tätä harjoitettiin samalla tavalla kuin L - vaihetta: Koskettiin ennen liikkeelle lähtöä viivaa, lähdettiin kävelemään 1,5 metriä, koskettiin viivaan ja palattiin selkä edellä takaperin alkuasentoon. Tätä harjoitettiin ensin normaalivauhdilla (tekniikka) ja sitten mahdollisimman nopeasti 30 sekuntia kerrallaan. Näitä 30 sekunnin yrityksiä tehtiin kuusi kertaa.

Seuraavaksi harjoiteltiin M - vaihetta, jolloin tutkittavat seisoivat sulkapalloverkko-telineen edessä ja ojensivat hernepussia lattialta verkon päälle ja takaisin lattialle. Tätä liikettä toistettiin ja tehtiin myös intervallityyppisesti 6 x 30 sekuntia maksiminopeudella. Tutkittavia kehoitettiin tekemään liike mahdollisimman samanaikaisesti: kun keho alkaa suoristua niin myös käsi alkaa nousta ylöspäin. Tätä tehtiin myös pareittain kilpailuna, jolloin toinen pareista nosti hernepussin lattialta ja antoi sen toiselle, joka laittoi sen maahan ja nosti sen mahdollisimman nopeasti toiselle. Näiden harjoitteiden jälkeen pyrittiin liikkeen eri osat nivomaan yhteen. PLM - testiä tehtiin sulkapalloverkkojen telineiden avulla yksilöharjoitteena niin, että jokaisella harjoituskerralla tehtiin 6 X 5 X 5 PLM - liikettä normaalinopeudella ja saman verran maksiminopeudella. Jokaisella kerralla pyrittiin kontrolloimaan se, että ojentautuminen ja alasmenoliike lähtee polvien koukistamisella eikä lonkan kulman pienenemisellä ja selän laskulla alaspäin. Tutkittavat saivat ohjeeksi tehdä liikkeen vaiheet mahdollisimman nopeasti ja yhtäaikaisesti.

4. TASAPAINOLIIKKEET

Tasapainoliikkeitä harjoiteltiin noin 15 - 20 minuuttia kerrallaan. Harjoitteet koostuivat joko staattisen tai dynaamisen tasapainon harjoittelusta. Staattista tasapainoa harjoiteltaessa korostettiin erityisesti kinesteettiseen aistiin perustuvia seikkoja kuten missä asennossa lantion, hartioiden, pään ja sekä käsien tulisi olla, jotta seisoma-asento säilyisi parempana. Silmät auki tehtävissä harjoituksissa tähdennettiin huomion kiinnittämistä katseen tukipisteeseen. Silmät kiinni tehtävissä harjoitteissa pyrittiin löytämään turvallinen ja kinestesiaan perustuva yksilöllinen asento, jossa pyrittiin pysymään mahdollisimman kauan.

Staattisia harjoitteita olivat seisominen jalat peräkkäin, seisominen yhdellä jalalla sekä seisominen jalat hieman levällään silmät auki tai kiinni, kädet lanteilla. Joskus seistiin myös varpailla. Liikkeitä harjoiteltiin siten, että kukin etsi aluksi tuntuman ja hyvän asennon. Tämän jälkeen liikettä harjoiteltiin niin, että asennossa pyrittiin olemaan mahdollisimman kauan. Staattista tasapainoa harjoiteltiin myös musiikin avulla siten.

että seisten yhdellä jalalla kädet lanteilla, pyrittiin vapaan olevalla jalalla näpäyttelemaan lattiaa. Tätä tehtiin myös varpailta seisten.

Dynaamista tasapainoa harjoiteltiin kulkemalla viivaa tai hypinnarua pitkin kädet lanteilla joko silmät auki tai kiinni. Viivaa pitkin kuljettaessa vartalon hallinnan apuna oli usein hernepussi pään päällä, lisäksi käytettiin joskus musiikkia. Hernepussin avulla pyrittiin sekä kontrolloimaan keskittyminen että säilyttämään ryhti. Musiikin loppuessa äkkiä tutkittavien tuli välittömästi pysähtyä ja säilyttää vartalon hallinta, kunnes musiikki jatkui uudelleen. Viivaa pitkin kävelyä harjoiteltiin myös mahdollisimman pitkin askelin.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
Liikuntatieteellinen tiedekunta
 THOKO/Päivi Männistö
 LITKO/Sanna Savolainen

24.11.1993

ONGELMA		TEEMA-ALUEET
MOTIVAATIO	Harjoitus - PLM-liike - tasapainoliikkeet - keilailuliikkeet	Mielekkyyys
TIETOISUUS		Merkitys
		Haasteet
	Kokemukset	Taidot
		Self - efficacy
		Päämäärätietoisuus

1. Miten haasteellisena olette kokeneet PLM-liikkeen?
2. Mikä harjoituksesta tekee mielekkään ja miksi?
3. Minkälaiseksi arvioitte oman taitonne kyseisessä harjoituksessa?
4. Miten perustelette tämän tuloksen?
5. Miten mielekkäältä tämä harjoitus on tuntunut teistä?
6. Mitä hyötyä teille on tästä harjoituksesta?
7. Onko teillä usko itseenne muuttunut tämän harjoitusjakson aikana?
8. Miten olette aikonut jatkaa harjoittelua tämän viiden viikon harjoittelun loputtua?
9. Mitä konkreettisia päätöksiä olette tehneet?
10. Mitä tällainen harjoitusjakso on merkinnyt teille?