

LUONTOLIIKUNTA JA TYÖIKÄISTEN MIESTEN LIKUNTAMOTIVAATIO

Susanna Soikkeli

Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma

Terveystieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2016

TIIVISTELMÄ

Soikkeli, S. 2016. ”Luontoliikunta ja työikäisten miesten liikuntamotivaatio”. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden pro gradu –tutkielma, 54s., 1 liite.

Pro gradu -tutkimukseni tarkoituksena on selvittää Luonto liikuttamaan –hankkeeseen osallistuneiden liikuntamotivaatioon vaikuttaneita tekijöitä ja erityisesti pohtia, antavatko he luonnolle liikuntaympäristönä merkityksiä motivaation vahvistajana.

Luonto liikuttamaan hanke toteutettiin Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan maakunnissa 2013-2015. Hankkeeseen osallistui 20 työikäistä miestä, joilla oli jo metabolisen oireyhtymän riskitekijöitä. Tutkittavat olivat syntyneet vuosien 1953 ja 1970 välillä. Tutkittavien seuranta-aika oli kuusi kuukautta. Kuuden ryhmätapaamisen päätteeksi poimittiin tämän tutkimuksen aineistoksi yhdeksän henkilöä puolistrukturoituun teemahaastatteluun. Aineiston induktiivisen sisällönanalyysin viitekehyksenä toimi itseohjautuvuusteoria.

Liikunta luontoympäristössä tuntui helpommalta eikä niin kuormittavalta kuin sisätiloissa. Mainittiin, että liikuntasuoritus tapahtui ikään kuin huomaamatta. Luontomaisema sekä äänimaailma koettiin miellyttävinä ja yhdessäolo kannustavana. Sosiaalisen tuen tarve tunnistettiin selvästi ja koettiin, että ryhmässä voi liikkua myös omassa rauhassa luonnosta nauttien. Samalla liikuntakerran kesto piteni kuin huomaamatta. Tässä aineistossa hieman yllättäen nousi esiin myös ulkoisen motivoinnin rooli. Luonnosta puhuttiin kannustavana ja liikkumaan houkuttelevana ympäristönä. Luontoympäristöön sijoitettu interventio nähtiin houkuttelevana, koska se poikkeaa perinteiseksi mielletystä elämäntapainterventiosta.

Tässä tutkimuksessa keskeiseksi motivaation rakentajaksi muodostui yhteisöllisyyden kokemus ja erityisesti vapaaehtoisuuden tunnetta tukeva ohjaustyyli. Tämän tutkimuksen mukaan luontoliikunta koettiin miellyttävänä tapana lisätä aktiivisuuden määrää.

Asiasanat: itseohjautuvuusteoria, motivaatio, luontoliikunta, työikäiset, miehet

ABSTRACT

Soikkeli, S. (2016). "Green exercise and motivation of working-aged men". Department of Health Sciences, University of Jyväskylä. Master's thesis in health education. 54pp., 1 appendix.

The purpose of this study is to investigate the motivational factors of working-age men, who participated in Nature makes you move –project. The main question was how they addressed natural environment as a potential motivator.

The project was carried out in North Karelia and Pohjois-Savo regions between 2013-2015. 20 working-aged men participated, who also possessed risk factors related to metabolic syndrome. The participants were born between 1953 to 1970. The follow-up period was six months. After six group sessions the participants were interviewed and the group interview of nine men was analyzed. Self-determination theory acted as a theoretical framework and analysis was conducted using inductive content analysis.

Outdoor activities felt comfortable and not as strenuous as exercise indoors. Natural environment provided an environmental setting with such audiovisual qualities and natural scenery that helped to exercise without effort. The role of social support was recognized. Social support while enjoying the natural surroundings prolonged the duration of exercise. Unexpectedly the role of external motivation was also mentioned.. The intervention was seen as more inviting than many traditional interventions, because it was carried out in natural surroundings.

The main factor promoting exercise motivation according to this study was the experience of relatedness and social connection to the other participants. Interaction with personal trainers supported the need for autonomy. Nature was described as an encouraging and attractive exercise environment

Keywords: self-determination theory, motivation, green exercise, working-age, male

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET.....	3
2.1 Luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset.....	4
2.2 Luonnon fyysiset hyvinvointivaikutukset.....	6
2.3 Luonnon sosiaaliset hyvinvointivaikutukset.....	7
3 LUONTO LIIKUNTAYMPÄRISTÖNÄ.....	9
4 ITSEOHJAUTUVUUSTEORIA LIIKUNTAMOTIVAATION TUKENA.....	14
4.1 Sisäinen motivaatio.....	17
4.2 Ulkoinen motivaatio.....	19
4.3 Liikuntamotivaatio itseohjautuvuusteorian mukaan.....	21
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	26
6 TUTKIMUSAINEISTO JA ANALYYSI.....	27
6.1 Tutkimusaineisto.....	27
6.2 Aineiston analyysi.....	28
7 LIIKUNTAMOTIVAATION RAKENTUMINEN OSALLISTUJIEN KUVAAMANA ...	31
7.1 Yhteisöllisyys sitoutti elämänmuutokseen.....	31
7.2 Oivallukset vahvistivat kyvykkyyden tunnetta	33
7.3 Vapaaehtoisuuden merkitys	34
7.4 Ulkoinen motivointi tavoitteiden saavuttamisen tukena.....	35
7.5 Luonto liikutti	36
8 POHDINTA.....	38
8.1 Tutkimustulosten tarkastelua suhteessa aikaisempiin tutkimuksiin	38
8.1.1 Psykologisten perustarpeiden merkitys.....	38
8.1.2 Ulkoinen motivointi	41
8.1.3 Luontoliikunta	43
8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	44
8.3 Johtopäätökset	46
8.4 Jatkotutkimusehdotukset	47
LÄHTEET	49
LIITTEET.....	1

1 JOHDANTO

Liikunnan tarve on nykyään itsestäänselvyys ja terveysvaikutuksista on paljon tutkittua tietoa. Siitä huolimatta harva liikkuu riittävästi ja vapaa-ajan liikunnalla on tärkeä rooli, koska esimerkiksi työ on muuttunut vähemmän fyysiseksi. Vapaa-ajan liikunta on kaikkien saatavilla ollen näin hyvä terveyttä edistävä tekijä (Aaltonen 2013). Viheralueet tutkimusten mukaan edistävät terveyttä (Bell ym. 2013). On tarpeellista arvioida, kuinka vapaa-ajanliikunta ja luonto yhdessä kohentavat terveyttä ja tuoko luonto ympäristönä lisäarvoa liikuntainterventiolle.

Terveydenhuollon haasteeksi ovat nousseet Annerstedtin ja Währborgin (2011) mukaan lisääntyvät työpaikkapoissaolot henkisistä syistä, kuten unihäiriöt ja masennus, ja he toteavat, että luonto tulisi nähdä resurssina kansanterveyden ja mielenterveyden edistäjänä. Tätä puoltavat myös jo tehdyt epidemiologiset tutkimukset, jotka tarjoavat merkittävää näyttöä luontoympäristössä oleskelun vaikutuksista terveyteen. Tutkimusnäyttö joiltain osin on vielä hajanainen ja vaatii lisätutkimuksia (Annerstedt & Währborg 2011).

Viheralueiden saavutettavuudella näyttää olevan suojaava vaikutus, jotta sosio-ekonominen epätasa-arvo ei muuttuisi terveyseroksi (Ord ym. 2013; Mitchell ym. 2014). Viherympäristö tarjoaa yhtäläisen mahdollisuuden jokaiselle liikunnan harrastamiseen. Luontoliikunta saattaa olla osaltaan ratkaisu sosio-ekonomisten terveyserojen aiheuttamiin ongelmiin. Inaktiiviset liikkujat ovat merkittävästi huonommassa taloudellisessa asemassa kuin aktiivisemmat liikkujat. Aaltosen (2013) tutkimustulos puoltaa luonnon hyödyntämistä sosio-ekonomisten terveyserojen tasaajana luontoliikunnan edullisuuden ja helpon saavutettavuuden vuoksi.

Tähän mennessä on melko vähän tutkimustietoa liittyen itseohjautuvuusteorian pohjalta tehtyihin liikuntainterventioihin (Teixeira ym. 2012; Friederichs ym. 2015). Tutkimukseni tarkoituksena on perehtyä liikuntainterventioon osallistuneiden motiiveihin ja selvittää miten metabolisen oireyhtymän riskiryhmään kuuluvat, vähän liikkuvat miehet, saadaan innostumaan liikunnasta. Ylipäätään on vähän tutkimustietoa fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä motiiveista (Aaltonen 2013), eli on tärkeää selvittää miten vähiten liikkuvat saisi innostumaan. Subjektiiivisen kokemuksen tutkiminen tukee toimivan liikuntaintervention suunnittelua (Friederichs ym. 2015).

Intervention taustalla on oltava teoria, jota mielellään on koeteltu aiemmissa tutkimuksissa, jotta ymmärretään minkälainen interventio toimii esimerkiksi tietyn sosiodemografisen ryhmän kohdalla ja minkälaisissa olosuhteissa. Teorian on oltava toimiva myös käytännössä (Patrick ym. 2012). Itseohjautuvuusteorian vahvuus on, että se määrittelee myös niitä tekijöitä, jotka edistävät liikuntakäyttäytymisen muutoksen pysyvyyttä (Patrick & Canevello 2011; Fortier ym. 2012; Aaltonen 2013). Tarkoituksena on, että muutoksesta tulee osa yksilöä eikä sitä nähdä pelkästään osana interventiota.

Mikäli luontointerventiolla on mahdollisuus vaikuttaa kokonaishyvintoihin ja elämänhallinnan ja voimaantumisen kautta arki- ja hyötyliikunnan lisääntymiseen, on tämän osoittavalle tutkimukselle ehdottomasti tarvetta sen kansanterveydellisen hyödyn vuoksi. Luonto on helposti hyödynnettävissä ja ei vaadi taloudellisia investointeja liikuntapaikkojen rakentamisen muodossa. Luontointerventio on edullinen toteuttaa ja siksi houkutteleva heikommassakin taloudellisessa tilanteessa. Työssäni on tarkoitus tuoda esille merkityksiä, joita Luonto liikuttamaan -hankkeeseen osallistuneet miehet luonnolle antavat ja pohtia oliko osallistumisella motivaatioon liittyviä seurauksia.

2 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Eri tieteenoaloilla on tutkittu kolme vuosikymmentä luonnon merkitystä, mutta luontoyhteys on edelleen melko uusi käsite kansanterveyden edistäjänä (Largo-Wight 2011). Liikunnan terveysvaikutukset lienevät tuttuja suurimmalle osasta väestöä, mutta luontoyhteyden aikaansaama terveys ja hyvinvointi ovat vähemmän tunnettuja. Maller ym. (2006) ovat esittäneet jo vuosikymmen sitten, että olemassa oleva tieteellinen näyttö on riittävää, jotta luontoyhteys voidaan ottaa yhdeksi väestötason terveyden edistämisen strategiaksi. He nostavat väestöryhmien välisen luonnon saavutettavuuden epätasa-arvon yhdeksi terveyden determinantiksi. Luonto ympäristönä esitetään yhtä tärkeänä sosiaalista tasa-arvoa edistävänä perusoikeutena kuin terveydenhuollon tasa-arvoinen saavutettavuus. Seuraavassa esitellään laajemmin luonnon hyvinvointivaikutuksia psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta ja käydään läpi myös luonnon kokemuksellista merkitystä.

Luonnon merkitys ihmisen hyvinvoinnille on alettu tiedostaa nyt, kun maailman väestöstä yli puolet asuu urbanisoituneilla alueilla. Erityisesti luonnossa tapahtuvan liikunnan ennustetaan edistävän liikunnan muiden fyysisten ja psyykkisten terveysvaikutusten lisäksi sosiaalisia suhteita, ekologista tietoisuutta sekä vaikuttavan käyttäytymisvalintoihin (Barton & Pretty 2010). Jo Kaplan ja Kaplan (1989, 172-73) kirjoittavat urbanisoitumisen haasteista ja hiljaisuuden, rauhan ja haltioitumisen kokemusten tarpeesta. He myös mainitsevat, että jopa pelkästään puiden näkeminen tuo psyykkistä hyvinvointia. Viheralueet tulisi siis nähdä tuottavina, koska edistäessään liikkumista ja mielenterveyttä, säästävät ne myös rahaa terveyshyötöjen syntymisen myötä.

Ihminen ei välttämättä ole lajina vielä sopeutunut kaupunkimaiseen ympäristöön ja kaipaa ”biologisesti virittyntä reagointimallia” (Tyrväinen ym. 2007), joka luontoympäristössä tuottaa elvyttäviä kokemuksia (Kaplan & Kaplan 1989; Ulrich ym. 1991). Kaplan ja Kaplan (1989, 118) toteavat, ettei ihmisen kaipuu luontoon ole rationaalisen ajattelun tulosta vaan näyttää, että kyse on luontaisesta vetovoimasta. Luonnossa liikkumiseen liittyy myös huolenaiheita, kuten joutuminen eksyksiin, erilaiset hyönteiset ja mahdolliset kohtaamiset vaaralliseksi miellettyjen metsän eläinten kanssa (Kaplan & Kaplan 1989, 133-134). Luontoympäristön tyypillä näyttää olevan vaikutus elpymisen kokemukseen. Erityisesti tiheät metsät vailla kunnollista näkymää ympäristöön näyttävät jopa tuottavan stressiä. Huolenaiheena on esimer-

kiksi eksyminen. Muilta osin tulokset ovat yhteneviä liittyen luontoympäristön elvyttävyyteen stressin ja henkisen uupumuksen yhteydessä (Gatersleben & Andrews 2013).

Näyttää siltä, että ihminen intuitiivisesti hakeutuu luonnolliseen ympäristöön hyvinvointinsa vuoksi. Luontokontaktia on kuitenkin hyödynnetty terveyden edistämisen strategiana vielä kohtalaisen vähän. Lukuisien tutkimusten tulokset puoltavat luontointerventioita. Pelkkä lääketieteen kehitys ei yksin kykene ratkaisemaan urbanisaation mukanaan tuomia hyvinvointiongelmia, kuten elintasosairauksia tai mielenterveysongelmia, jotka yleistyvät nopeasti (Maller ym. 2006).

Maailman terveysjärjestö WHO on vuonna 1946 määritellyt terveyden ”täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi”. Määritelmää kritisoidaan usein sen perusteella, ettei täydelliseen tilaan ole mahdollista päästä. Luonnossa oleskelu edistää terveyttä ja sitä kautta yksilön hyvinvointia, vaikkei täydelliseen tilaan olisi tarkoitus pyrkiäkään. Hyvinvoinnin lisääminen lienee aina merkittävä tavoite inhimilliseltä kannalta ajatellen. Kaplan ja Kaplan (1989, 173) mainitsevat, että luontokokemuksesta saa pitkäaikaisia, epäsuoria hyötyjä, kuten yksilön kokema tyytyväisyys elämäänsä yleisesti. Luontokokemuksen arvellaan olevan yhteydessä myös työtyytyväisyyteen.

WHO (1946) mainitsee määritelmässään, että terveys tulee nähdä erityisesti hyvän elämän resurssina ja mahdollistajana eikä päämääränä itseisarvoisesti. Tämä ajatus on mielestäni sopusoinnussa luontoliikunnan kanssa. Välittömien ja esimerkiksi laboratoriokokein havaittavien terveyshyötyjen lisäksi luontoliikunnan on havaittu tuottavan hyvinvointia laajemmalla määrällä.

2.1 Luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset

Hyvä mielenterveys ei ole ainoastaan sairauden tai rajoitteen puuttumista. Se muodostuu hyvästä itsetunnosta, minä-pystyvyyden tunteesta, itsenäisyyden ja omien mahdollisuuksiensa tunnistamisesta ja hyvistä stressin- ja vastoinkäymisten hallintataidoista (Barton & Pretty 2010). He jopa esittävät, että ekosysteemi toimii terveyden edistäjänä itsessään sen välityksellä, että ollaan suorassa kontaktissa luontoon. Väestötasolla on havaittu yhteys terveyden ja viheralueiden läheisyyden välillä. Terveyden edistäminen perustuu luonnon mielialaa kohot-

tavaan vaikutukseen. Sen seurauksena esimerkiksi omanarvontunto kohoaa ja yksilö on valmiimpi tekemään myönteisiä terveysvalintoja ja pitämään itsestään huolta (Barton & Pretty 2010).

Erityisesti kaupunkilaisten saamalla viheraltistuksella on suuri yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Luonnossa oleskelu lisää positiivisia ja vähentää negatiivisia tuntemuksia. Erityisen selvä vaikutus on, mikäli lähiviheralueita käytetään vuositasolla yli viisi tuntia kuukaudessa (Tyrväinen ym. 2007). Tuntimäärä on melko pieni, eli heikommallakin kunnolla tämä on esimerkiksi osiin jaettuna mahdollista saavuttaa. Tuloksia saavutetaan jo viiden minuutin viheraltistuksen jälkeen (Barton & Pretty 2010). Jo kevytkin liikunta, kuten kävely luontoympäristössä, näyttää aikaansaavan positiivisia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jopa ikkunan ulkopuolella levittäytyvä maisema vaikuttaa siihen, kuinka tyytyväisiä asuinalueeseen ollaan (Kaplan & Kaplan 1989, 119). Ilmeistä on, ettei luontoa tarvitse edes käyttää virkistäytymistarkoitukseen aktiivisesti, vaan jo luonnon olemassaolo rauhoittaa ja virkistää, eli pelkästään tietoisuus luonnosta olemassa olevana resurssina koetaan tärkeänä.

Luontoympäristössä tapahtuva liikunta näyttää lisäävän erityisesti itsearvioituja positiivisia tunteita, kuten elpyminen, muihin ympäristöihin verrattuna ja myös vähentävän joitakin negatiivisia tuntemuksia kuten ahdistusta, vihaa, uupumusta ja surua (Bowler ym. 2010; Tyrväinen ym. 2014). Coon ym. (2011) esittelevät samansuuntaisia tuloksia vihreän liikunnan vaikutuksista omassa katsauksessaan. He toteavat, että jonkinlaista näyttöä on siitä, että ulkona tapahtuva liikunta lisää psyykkistä hyvinvointia elpymisen tunteen, vähentyneen vihamielisyyden ja jännittyneisyyden ja kohonneen energisyyden myötä. Luontoympäristön ja hyvinvoinnin kokemuksella näyttää olevan yhteys stressistä toipumiseen (Bell ym. 2008).

Arvellaan, että luontokontakti tarjoaa käytännöllisen tavan toteuttaa väestötason terveyden edistämistä erityisesti stressin aiheuttamien terveyshaittojen osalta (Largo-Wight 2011). Masennus, ahdistuneisuus ja uupumus ovat jatkuvasti yleistyviä haittoja ja aiheuttavat työelämästä syrjäytymistä. Tutkittavat, joilla oli ICD-10 luokituksen mukainen psykiatrinen diagnoosi, osasivat Pálsdóttirin ym. (2013) 12 viikon luontointervention jälkeen säädellä työtahtiaan. Tutkittavat oppivat tauottamaan työtään ja keskittymään yhteen asiaan kerrallaan. Tavaksi jäi esimerkiksi hoitaa puutarhaa tai käydä virkistävillä metsäkävelyillä. Näyttää siltä, että sekä tutkittavien elämänlaatu että työkyky kohentuivat (Pálsdóttir ym. 2013). Mikäli työuria halu-

taan pidentää ja työelämässä olevien työkyky säilyttää, saattaa luontointerventioilla olla myös ennaltaehkäiseviä mahdollisuuksia kohentaa psyykkistä terveyttä.

Aiemmista tutkimuksista löytyy vahvistusta sille, että luonnossa oleskelu vähentää negatiivisia tuntemuksia, kuten ikävystyneisyys, uupumus ja stressi (Korpela & Ylén 2007; Hug ym. 2009). Positiiviset tunteet säilyvät luonnossa oleskelun aikana, koska kukaan Korpelan ja Ylénin (2007) tutkimukseen osallistuneista ei raportoinut mielialassaan tapahtuneen negatiivisia muutoksia. Tyrväinen ym. (2007) puolestaan raportoivat, että kaupungin ulkopuolisten ulkoilualueiden käyttö vähensi negatiivisia tuntemuksia, mutta yhteyttä ei löydetty kaupungin hoidetuilla viheralueilla tapahtuneen oleskelun yhteydessä. Todetaan, että miellyttävänä koettu ympäristö houkuttelee liikkumaan, koska esteettisyys vahvistaa liikunnan psykologisia vaikutuksia vähentäen stressiä ja ahdistusta (Hug ym. 2009).

Luonnon hyvinvointivaikutukset eivät selittyneet pelkästään fyysisen aktiivisuuden tuomalla hyvällä ololla, koska suurin osa lähinnä käveli, rentoutui tai liikkokeli. Rauhallisella tavalla oleskelleet kertoivat suurimmista positiivisista muutoksista mielialassaan. Voidaan päätellä, että pelkästään luonnon tarkkailu ja katselu tuovat sekä psyykkisiä että fyysisiä hyvinvointivaikutuksia ja jo luonnossa oleskelu on terapeutista (Maller ym. 2006; Korpela & Ylén 2007). Pelkkä luonnon läheisyys alle kilometrin säteellä kotoa näyttää suojaavan taipumukselta sairastua psyykkisesti (Maas ym. 2009). Mahdollisesti kohentunut mieliala ja virkistyminen edesauttavat myös liikunnallisemman elämäntavan omaksumista.

2.2 Luonnon fyysiset hyvinvointivaikutukset

Tiedetään, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa suojaavasti esimerkiksi yleisimpiin sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin, kuten korkeaan verenpaineeseen, diabetekseen ja kohonneisiin veren rasva-arvoihin. Terveysvaikutukset vahvistuvat luontoympäristössä (Korpela & Ylén 2007; Tourula & Rautio, 2014, 20). Terveysongelmat ovat luonteeltaan usein stressiin yhdistettyjä, eli päänsärkyä, rintakipuja, vatsakipua ja huimausta tai heikotusta (Korpela & Ylén 2007).

Japanilaisen metsäkylpy (”Shinrin-yaku”, ”forest bathing”) tarkoittaa lyhyttä metsässä tapahtunutta kiireetöntä käyntiä. Park ym. (2010) toteuttivat laajan kontrolloidun kokeelliseen tut-

kimuksen, jossa tutkittiin 280 miestä. Kontrollitilanteessa oleskeltiin kaupunkiympäristössä. Havaittiin, että metsäympäristö edisti matalampaa pulssitasoa, verenpainetta ja kortisolipitoisuutta. Lisääntynyt parasympaattisen hermoston aktiivisuus ja matalampi sympaattisen hermoston aktiivisuus olivat yhteydessä rentoutuneisuuden tunteeseen edullisten fysiologisten vaikutusten lisäksi. Samansuuntaisia tuloksia ilmeni tutkimuksessa, jossa metsässä oleskelun kesto oli kolmen päivää. Sykevälivaihtelu osoitti, että parasympaattisen hermoston toiminta aktivoitui merkittävästi ja syljen kortisolitasot ja pulssi madaltuivat (Lee ym. 2010).

Esitetään, että metsäkylpy olisi tehokas terveyden edistämisen keino. Lisää näyttöä vaaditaan kuitenkin liittyen ympäristön tuottamiin vaikutuksiin liittyen fysiologisiin muutoksiin, kuten verenpaineeseen ja kortisolitasoon (Bowler ym. 2010). Todennäköisesti luonnollisilla ympäristöillä on ominaisuuksia, jotka kohentavat terveyttä. Park ym. (2010) päätyivät tutkimuksessaan tähän olettamukseen, eli luonto näyttää olevan ihmiselle luontainen ympäristö ja tämä selittää osan fysiologisista muutoksista.

Arvellaan, että luonnon biodiversiteetin kaventumisella olisi yhteyttä kroonisten tulehduksellisten sairauksien voimakkaaseen lisääntymiseen teollistuneissa maissa (Tourula & Rautio 2014, 25). Lähiluonnon yhteyttä on tutkittu myös kansansairauteemme, eli sydän- ja verisuonitauteihin liittyen. Tiedetään yleisesti, että vähäinen liikunta on riskitekijä, mutta Pereira ym. (2012) tarkastelivat vaikuttaako luonto itsessään sydän- ja verisuonitauteihin. Tuloksena oli, että vihreimmillä alueilla asuvilla riski joutua sairaalahoitoon sydänsairauden tai halvauskoh-
tauksen vuoksi oli 37% pienempi kuin vähiten vihreillä alueilla asuvilla. Lisäksi tutkijat arvioivat, että ympäristön vaihtelevuudella on osansa, koska sen ajatellaan lisäävän fyysistä aktiivisuutta.

2.3 Luonnon sosiaaliset hyvinvointivaikutukset

Sosiaaliset kontaktit ovat yksinkertaisimmillaan keskustelua, vierailulla käymistä tai osallistumista yhteiseen tekemiseen. Parhaimmillaan ne edistävät naapuruston yhteisöllisyyden tunnetta (Maas ym. 2009). Ajatus luonnon sosiaalisista hyvinvointivaikutuksista on hiukan ristiriitainen, koska moni hakee luontoympäristöstä nimenomaan yksinoloa ja etäisyyttä muihin ihmisiin. Esimerkiksi Tyrväisen ym. (2007) mukaan hiljaisuus, mietiskely ja rauha nousevat korkealle arvotettaessa luontoarvojen suhteellista merkitystä.

Sosio-ekonomisiin eroihin liittyvä syrjäytymisen kokeminen näyttää vähenevän niillä alueilla, joilla viherympäristöön on kiinnitetty huomiota. On mahdollista, että vaikeiden sosiaalisten ja taloudellisten tilanteiden keskellä selviydytään paremmin, mikäli viheralueita on lähettyvillä. Viheralueiden katsotaan myös edistävän sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemusta, jota ei voi pitää vähäisenä vaikutuksena nykyisessä monikulttuuristuvassa yhteiskunnassa (Bell ym. 2008).

Kaplan ja Kaplan (1989, 140) tutkivat henkilöitä, jotka viettivät yksin luonnossa 48 tuntia ja raportoivat aluksi epämukavuutta ja huolestuneisuutta. Loppujen lopuksi seuraukset olivat yllättävänkin positiivisia, kun huoli omasta pärjäämisestä väistyi. Luonto koetaan paikkana, jossa on mahdollista keskittyä sen äänimailmaan ja uppoutua omaan rauhaansa. Toisaalta on mahdollista tehdä ja kokea yhdessä yksin; rinnakkain omassa rauhassaan ja hiljaisuuden vallitessa (Tourula & Rautio 2014). Luontoympäristöä myös pidetään paikkana, jossa on helppoa ja luontevaa tavata ihmisiä ja kokea yhteisöllisyyden tunnetta (Kaplan & Kaplan 2003; Bell ym. 2008; Maas 2009; Tourula & Rautio 2014). Luontointerventioon osallistuneet kertoivat etsiytyvänsä aktiivisemmin toisten ihmisten seuraan, kokivat sosiaaliset suhteet hallittavampina, elämänlaatunsa kohentuneen ja jopa aloittaneensa uusia harrastuksia (Pálsdóttir ym. 2013).

Arvellaan, että sosiaalisen yhteenkuuluvaisuuden tunne ja kanssakäymisen määrä lisääntyvät vehreämmillä alueilla siksi, että näillä alueilla ihmiset tapaavat toisiaan enemmän liikkullessaan ulkona. Tällä on välillinen vaikutuksensa myös mielenterveyteen (Sugiyama ym. 2008). Samansuuntaisia tuloksia raportoivat Maas ym. (2009) tutkimuksessaan, jossa vertailtiin viheralueiden määrää. Sen jälkeenkin kun mm. sosioekonomiset ja demografiset tekijät oli vakioitu, huomattiin että lähiympäristön (alle 1 km säteellä) vähäisellä vehreydellä oli yhteys yksinäisyyteen ja koettuun sosiaalisen tuen puutteeseen.

Tiedetään, että sosiaalisilla suhteilla on yhteyttä terveyteen (Maas ym. 2009). Myös Gunnelin ym. (2014) tutkimus tukee olettamusta, koska he havaitsivat tutkimuksessaan yhteisöllisyyden ennustavan elinvoiman ja positiivisten tuntemusten lisääntymistä.

3 LUONTO LIKUNTAYMPÄRISTÖNÄ

Kansallinen ympäristöterveysohjelma vuodelta 1999 hieman yllättäen keskittyy vielä pohtimaan ympäristöä lähinnä riskienhallinnan, kuten onnettomuuksien ja ympäristöterveyshaittojen, kautta sen sijaan että ympäristö nähtäisiin voimavarana. 2007 laaditussa ympäristöterveydenhuollon ohjelmassa mainitaan lyhyesti terveellisen ympäristön ylläpitäminen, mutta edelleen painotuksena näyttää olevan terveyden edistäminen hallitsemalla ympäristön mahdollisesti aiheuttamia terveydellisiä haittoja (Mussalo-Rauhamaa 2013).

Samaan epäkohtaan kiinnittävät huomionsa Hansen-Ketchum ym. (2009) kun he kirjoittavat, että kapea keskittyminen pelkästään ympäristön aiheuttamiin mahdollisiin terveysuhkiin estää täysipainoisen ympäristökeskeisten terveyden edistämisen mallien kehittämisen. Samalla he toteavat painokkaasti, että luonnon uhkatekijöiltä suojautumisesta tulisi siirtyä proaktiiviseen ajattelumalliin. Se perustuisi tarkoitukselliseen vuorovaikutukseen luonnon kanssa ja keskittyisi positiivisten luontovaikutusten tunnistamiseen.

Luonnon mahdollisuuksista liikunnan lisääjänä ja terveyden edistäjänä on kiinnostuttu Alankomaista 2008 Suomeen levinneen Green care -käsitteen myötä. Uutena käsitteenä on otettu käyttöön vihreä liikunta, eli ”green exercise” (Barton & Pretty 2010; Coon ym. 2011), jolla tarkoitetaan viheralueilla tapahtuvaa liikuntaa.

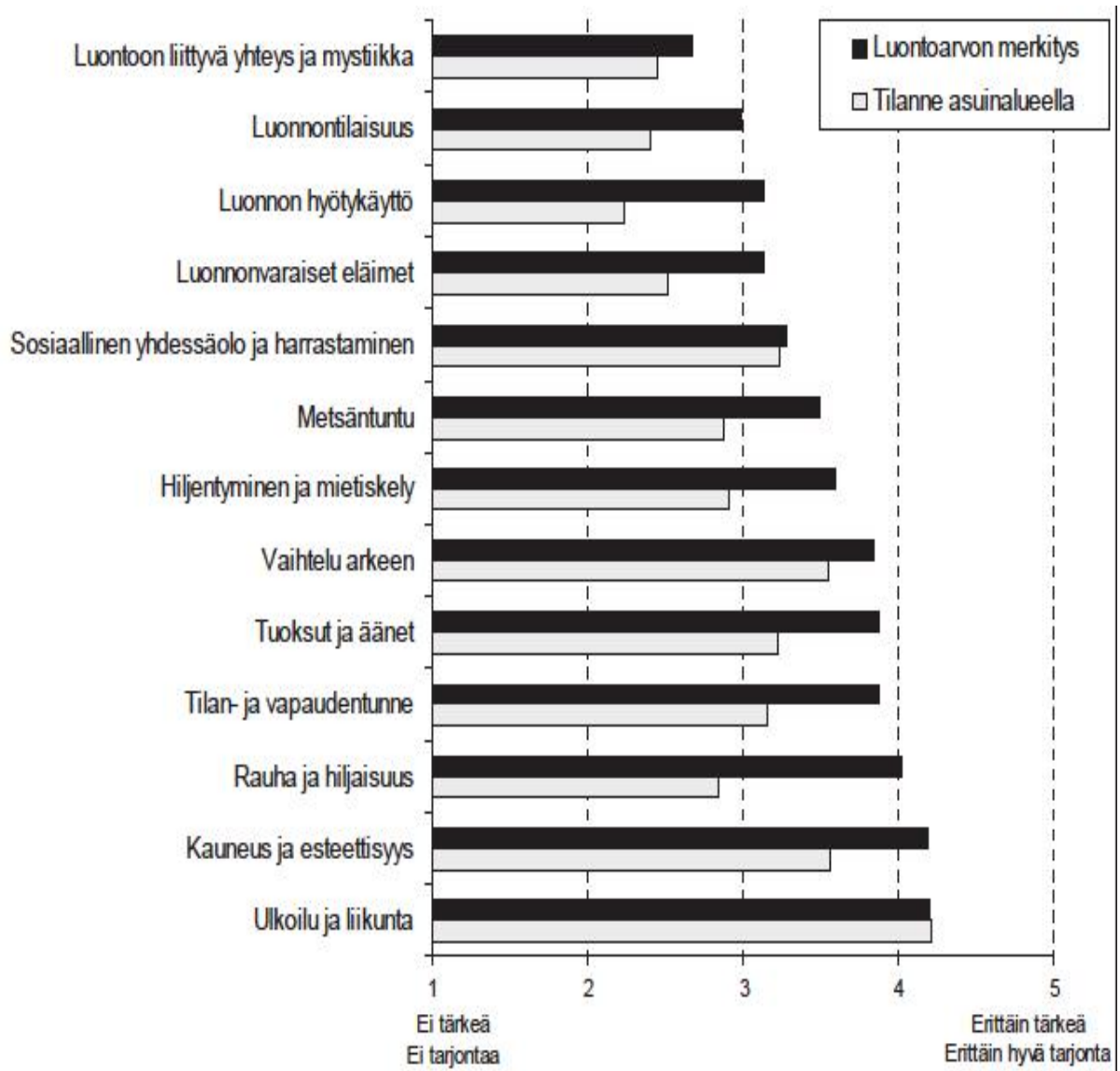
Luontoympäristöt eivät ole tärkeitä pelkästään luonnon itsensä ja sen suojelemisen kannalta. Samalla ne ovat terveyden edistämisen kannalta toistaiseksi alikäytetty resurssi. Lähellä olevien viheralueiden puuttumisella voi olla jopa kielteinen vaikutus kansanterveyteen (Kaplan & Kaplan 1989, 173; Hug ym. 2009). Arvellaan, että vihreä ja viihtyisäksi koettu ympäristö kannustaa liikkumaan enemmän ja tällä on välillinen vaikutus fyysiseen terveyteen. Voidaan olettaa, että viihtyisät alueet asuinalueiden lähellä kannustavat liikkumaan enemmän. Viherympäristö lisää myös aikuisten koettua psyykkistä terveyttä (Sugiyama ym. 2008).

Luonnon saavutettavuus on tärkeä tekijä, kun arvioidaan halukkuutta lähteä liikkumaan. Sekä todellisella että koetulla etäisyydellä on merkityksensä (Kaplan & Kaplan 1989,155). Esimerkiksi vaikeasti ylitettävän valtavyylän toisella puolella olevan luontoalueen koetaan jo olevan vaikeasti saavutettavissa, vaikei todellinen etäisyys ole pitkä. Lähiluonnolla on merkitystä väestön liikkeelle saamisen kannalta. Mikäli matka viheralueelle koetaan miellyttäväksi ja

riittävän vaivattomaksi, siirrytään sinne mielellään kävellen hyötyliikunnasta nauttien. Riittävän lähellä sijaitsevat ulkoilualueet ovat tärkeässä asemassa, jotta niitä käytettäisiin aktiivisesti (Tyrväinen ym. 2007; Bell ym. 2008).

Lähiviheralueiden merkitystä tutkittaessa painotettiin kävelemään innostavan viherympäristön tärkeyttä terveyden edistäjänä. Mielenkiintoinen löydös tutkimuksessa oli se, että nimenomaan virkistystarkoituksessa käveleminen oli yhteydessä terveyteen. Samanlaisia tuloksia ei saatu, jos kävelyn tarkoitus oli paikasta toiseen siirtyminen esimerkiksi työmatkalla. Oletetaan, että virkistystarkoituksessa kävellään vehreämmissä ympäristöissä, jotka koetaan virkistävimpinä ja elvyttävimpinä (Sugiyama ym. 2008). Tämä löydös korostaa viheralueiden tarpeellisuutta asutuksen lähellä. Osaksi tästä syystä toisessa tutkimuksessa tarkastelualueeksi valittiin 1600 metriä tutkittavan kodin ympärillä sillä perusteella, että aikuinen kävelee matkan noin 15 minuutin aikana. Edestakaisin käveltynä päivittäinen liikuntasuositus täyttyy (Peireira ym. 2012). Näin ollen myös vähän liikkuvien on mahdollista toteuttaa päivittäinen liikuntamäärä, mikäli virkistystarkoitukseen sopivia viheralueita on käytettävissä asutuksen lähellä.

Luonto koetaan kokonaisuudessaan tärkeäksi, mutta kaikkein eniten arvostetaan sen tarjoamia ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia (Tyrväinen ym. 2007). Kuvassa 1 esitellään tutkimuksessa esiin tulleita nimenomaan lähiviheralueisiin liitettyjä luontoarvoja. Samassa esitetään eroja luontoon liitettyjen toiveiden ja tarjonnan välillä. Vaikka liikuntamahdollisuudet koetaan tärkeimmiksi, toivotaan luonnolta myös muita käyttömahdollisuuksia, kuten marjastus ja sienestys. Ne ovat hyviä ja huomaamatta liikuntaa lisääviä tapoja oleskella luonnossa. Näyttää siltä, että luonnon merkitys ainakin tämän kuvan mukaan koetaan tärkeänä. Voidaan olettaa, että esimerkiksi luonnon tuoma tilan ja vapauden tunne sekä rauha ja hiljaisuus puhuttelevat erilaisten ärsykkeiden keskellä elävää nykyihmistä ja houkuttelevat liikkumaan luonnon keskellä.



KUVA 1. Luontoarvojen suhteellinen merkitys ja tarjonta omalla asuinalueella (Tyrväinen ym. 2007, 61).

Kuvasta 1 käy myös ilmi, että kaupunkisuunnittelussa luontoarvot tulisi ottaa enenevässä määrin huomioon, koska useassa kohtaa arvojen ja tarjolla olevan luontoympäristön laatu eivät kohtaa. Kaplan ja Kaplan (2003) mainitsevat myös, että nykyinen kaupunkisuunnittelu perustuu lähinnä taloudelliselle arvioinnille eikä luonnon terveysarvoja tunnisteta, koska ne eivät ole välttämättä käsinkosketeltavia ja helposti mitattavissa, mutta silti ihmiselle elintärkeitä.

On havaittu, että erityisesti terveydellisistä ongelmista kärsivät hakeutuvat hieman todennäköisimmin luonnossa sijaitseviin mielipaikkoihinsa kuin ne, joilla ongelmia oli vähemmän

(Korpela & Ylén 2007). Näyttää siis, että ihminen luonnostaan hakeutuu paikkaan, jossa hän kykenee säätelemään olotilaansa miellyttävämpään suuntaan.

Ilmeistä on, että aikomus toistaa aktiviteetti on suurempi, kun liikkuminen on toteutettu ulkona luonnollisessa ympäristössä verrattuna rakennettuihin ympäristöihin tai sisätiloihin. Tämä liittyy ulkona tapahtuvan liikunnan nautinnollisuuteen (Coon ym. 2011). Bell ym. (2008) lisäävät, että viherympäristön läheisyys lisää fyysistä aktiivisuutta kaikissa ikäryhmissä, mutta syy-seuraussuhteet jäävät osittain epäselviksi. Mahdollista on, että on kiinnitettävä huomionsa viherympäristön laatuun fyysisen aktiivisuuden määrän lisääntymistä arvioitaessa. Viheralueen laadulla ja esteettisyydellä näyttää olevan merkitystä siinä, lisääkö se liikuntaaktiivisuutta vai ei (Ord ym. 2013). Viheralueiden laatuun ja esimerkiksi lentomeluun kiinnitivät huomionsa myös Chaix ym. (2014) omassa tutkimuksessaan, jossa raportoitiin vihreän, avoimen ympäristön edistävän vapaa-ajan kävelyä.

Droomers ym. (2016) käsittelivät tutkimuksessaan alueita, joiden asukkaiden sosioekonominen asema on alhainen. Ympäristön vehreyttä oli pyritty lisäämään viherrakentamisella ja jo olemassa olevien puistojen perusparantamisella. Tässä tutkimuksessa viheralueiden lisäämisellä ei näyttänyt olevan lyhyen aikavälin vaikutusta liikuntaaktiivisuuden lisääntymiseen. Samalla tutkijat kuvaavat, ettei tutkimus riittävästi ottanut huomioon muita liikuntaaktiivisuuden vaikuttavia tekijöitä, joita ovat esimerkiksi työllisyys, asumisolosuhteet, sosiaaliset suhteet, koulutustaso ja asuinalueen turvallisuus. Mitchell ym. (2008) taas havaitsivat omassa tutkimuksessaan, että luontoympäristön läheisyys vähensi heikompaan sosioekonomiseen asemaan liittyviä terveyseroja. Luontoympäristön terveyttä edistävä vaikutus ei rajoitu pelkästään fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. Luontoympäristössä liikunta on erityisen hyödyllistä ja kuolleisuus väheni merkittävästi alueilla, joilla viherympäristöä on.

Miellyttävimmäksi luontoympäristöksi koetaan ”selkeä” maisema, joka näyttää siltä ettei vaellellessaan joudu eksyksiin ja näkyvillä on esimerkiksi maamerkkejä. Parhaimmillaan maisema houkuttelee tutkimaan ympäristöä, löytämään uutta ja siirtymään syvemmälle sisään luontoympäristöön. Tärkeäksi koetaan myös ympäristön palauttavuus, eli jatkuvan informaatiotulvan puuttuminen, joka uuvuttaa ja saa tuntemaan ärtymystä (Kaplan & Kaplan 2003). Elvyttävimmiksi ympäristöiksi suomalaiset tutkitut kuvasivat metsässä kulkevia liikuntareittejä sekä laajempia ulkoliikunta-alueita (Tyrväinen ym. 2007).

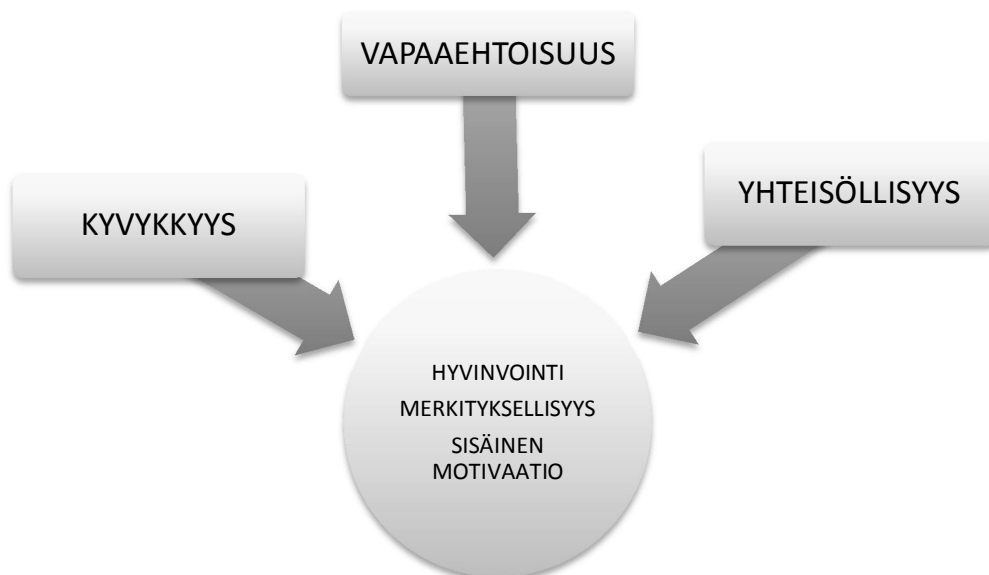
Edellä mainittujen tutkimustuloksien mukaan on ilmeistä, että kaupunkiympäristöön rakennettu viherympäristö ei yksin riitä tuottamaan positiivisia motivaatiovaikutuksia vaan nimenomaan metsä ja laajempi luontoalue koetaan elvyttävänä ja liikkumaan innostavana. Tyrväinen ym. (2014) tutkivat erilaisten luontoympäristöjen elvyttävää vaikutusta ja tulivat siihen tulokseen, että elvyttävimpänä koettiin metsäympäristö kaupunkialueella sijaitsevaan puistoon tai ylihoidettuun kaupunkimetsään verrattuna.

Olisi myös tuotettava lisätietoa esimerkiksi luontoliikuntainterventioiden laskennallisesta, euromääräisestä hyödystä, eli kustannustehokkuudesta (Fortier ym. 2012), jottei lähiliikunta- paikkoja kadoteta kokonaan kaavoitusta tiivistettäessä. Luonnon terveysvaikutukset olisi opittava tunnistamaan terveyden edistämisen mahdollisuutena ja sijoituksena sen sijaan, että lähiluonto nähdään mahdollisena rakennusmaana ja lyhyen aikavälin tuottavana tekijänä.

4 ITSEOHJAUTUVUUSTEORIA LIIKUNTAMOTIVAATION TUKENA

Itseohjautuvuusteoria valikoitui taustateoriakseni, koska se perustuu positiiviseen ihmiskuvaan. Lisäksi liikunta-aktiivisuuden ja autonomisen motivaation välillä näyttää itseohjautuvuusteorian mukaan odotetusti olevan positiivinen yhteys verrattaessa motivoitumattomia ja kontrolloidusti motivoituneita ryhmiä omaehtoisesti liikkuviin (Teixeira ym. 2012; Friedrichs ym. 2015). Teoria esittää, että ihminen on itseohjautuva ja pyrkii toteuttamaan valitsemiaan päämääriä ja on samanaikaisesti kiinnostunut säätelyprosesseista, jotka motivaatiota ohjaavat (Self-Determination Theory 2015). Ymmärtääksemme yksilön valitsemaa liikuntakäyttäytymistä, on tärkeää perehtyä motivaatiota sääteleviin ja sitä vahvistaviin tekijöihin.

Tärkeimmät synnynnäiset psykologiset perustarpeet Decin ja Ryanin (2000) mukaan ovat **vapaaehtoisuus** (*autonomy*), **kyvykkyys** (*competence*) ja **yhteisöllisyys** (*relatedness*). Vapaaehtoisuus merkitsee toimintaa, joka on lähtöisin yksilön omista arvoista ja kiinnostuksen kohteista. Tällöin yksilö toteuttaa itseään. Kyvykkyys on asioiden aikaansaamista, itsensä kehittämistä sekä tunne osaamisesta ja oppimisesta. Yhteisöllisyys merkitsee tarvetta kokea yhteyttä toisiin ihmisiin. Kuvio 1 esittelee perustarpeiden yhteyttä positiivisten tuntemusten kokemiseen ja sisäisen motivaation syntyyn.



KUVIO 1. Itseohjautuvuusteorian elementit (Martela 2014).

Decin ja Ryanin (2000) mukaan kyvykkyyden tunne vaihtelee fyysisen suoriutumisen sekä saadun palautteen mukaan, yhteisöllisyyden tunne ihmisten välisen kanssakäymisen mukaan ja vapaaehtoisuuden tunteeseen saattaa vaikuttaa esimerkiksi kommunikoinnin tyyli harjoittelun aikana. Itseohjautuvuusteorian mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen on läheisesti yhteydessä sosiaalisen ympäristön piirteisiin. Tärkeää on, että yksilön vapaaehtoisuuden tunnetta tuetaan antamalla valinnan mahdollisuuksia ja vältetään painostamista, luodaan yhteenkuuluvuuden tunnetta positiivisella ympäristöllä, osoitetaan ehdotonta arvostusta sekä vältetään negatiivista palautetta ja asetetaan sopivan haastavia tavoitteita. Näin ollen Deci ja Ryan (2000) puhuvatkin tarpeiden tyydyttymisestä (*need support*), joka suurelta osin selittää yksilöllisiä eroja motivaation kehittymisen ja ilmenemisen suhteen yksilön elinkaaren aikana.

Itseohjautuvuusteorian keskeisiä tehtäviä on pohtia miten perustarpeen tyydyttyminen tai tyydyttymättä jääminen vaikuttaa motivaatioon. Synnynnäisillä psykologisilla perustarpeilla on yhteys ihmisen psyyken syvärakenteisiin, koska ne ovat yhteydessä läpi elämän kestäviin pyrkimyksiin kohti tehokkuutta, yhteenkuuluvuutta ja koherenssia (Deci & Ryan 2000). Perustarpeiden tyydyttymisellä on yhteys sekä elämänlaatuun että terveyskäyttäytymiseen, jolla puolestaan on yhteys elinajan odotteeseen (Ng ym. 2012). Martela (2015, 49-50) kuvaa psykologisten perustarpeiden olevan sisäänrakennettuja evoluution säätelemiä ihmisen selviytymiseen ja hyvinvointiin keskeisesti liittyviä elementtejä.

Psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen on yhteydessä myönteisiin tunteisiin, psyykkiseen kasvuun ja eheyteen. Voidaan ajatella, että kaikki kolme psykologista perustarvetta ovat yhteydessä oman elämän merkityksellisyyden ja tarkoituksellisuuden kokemiseen. Deci ja Ryan (2000) esittävät, ettei psyykkistä kehitystä ja hyvinvointia ole mahdollista täysin ymmärtää tunnistamatta perustarpeita, jotka antavat päämäärille niiden psykologisen houkuttelevuuden. Lisäksi on perehdyttävä psyykkisiin säätelyprosesseihin, jotka ohjaavat yksilön päämäärähakuisuutta. Yksinkertaistaen voidaan todeta, että yksilön psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen johtaa tekemisen intoon sisäisen motivaation kehittyessä (Ryan & Deci 2000), kuten Gunnell ym. (2014) tutkimuksessaan vahvistavat.

Itseohjautuvuusteorian mukaan erityisesti sillä missä määrin yksilö kykenee tyydyttämään psykologiset perustarpeensa, on vaikutusta päämäärien tavoitteluun. Perinteiset motivaatioteoriat selittävät motivaation syntymistä tavoitteen saavutettavuuden mukaan (Deci & Ryan

2000) tai keskittyen kognitiivisiin näkökulmiin motivaation säätelyssä (Patrick & Canevello 2011). Itseohjautuvuusteorian käsittää motivaation psyykkisenä energiana, jonka avulla tavoitteisiin pyritään (Patrick ym. 2012).

Psykologisten perustarpeiden tyydyttymisen estyminen saattaa johtaa siihen, että yritykset saavuttaa haluttu päämäärä heikkenevät. Yksilö ottaa defenssimekanismit käyttöön suojautuakseen pettymykseltä (Deci & Ryan 2000) ja esimerkiksi riski keskeyttää interventio kasvaa. Interventiot, jotka tapahtuvat yksilön perustarpeet huomioon ottavassa kontekstissa, edesauttavat siirtymistä kontrolloidummasta säätelystä kohti autonomista itsesäätelyä, omaehtoista sitoutumista ja liikuntaosallistuvuutta (Fortier ym. 2012; Teixeira 2012). Itseohjautuvuusteorian vahvuus on, että se ottaa huomioon yksilön halun ja mielenkiinnon toimintaa kohtaan (Patrick & Canevello 2011). Teoria ottaa huomioon myös sosiaalisen ympäristön mahdollisuudet edesauttaa kohti ihanteellista motivoitumisen tilaa ja tukea koettua kyvykkyyden tunnetta.

Itseohjautuvuusteoriassa on kyse vuorovaikutuksesta ulkoisten vaikuttimien ja ihmisen synnynäisten psykologisten motiivien ja tarpeiden välillä. Se pyrkii määrittelemään sisäisiä ja vaihtelevia ulkoisen motivaation lähteitä. Sosiaaliset ja kulttuuriset ympäristötekijät joko vahvistavat tai heikentävät yksilön oma-aloitteisuutta tai tunnetta vapaan tahdon toteutumisesta (Self-Determination Theory 2015). Motivaatiota pidetään arvossa, koska se tuottaa yleisesti hyväksyttyä toimintaa. Siihen liitetään käsitteitä kuten tarmo, tarkoitus, sinnikkyys ja samatavoitteisuus, jotka kaikki johtavat aktivaatioon ja aikomukseen ja sitä kautta toiminnan aloittamiseen (Ryan ja Deci 2000).

Näkisin, että individualistiseen kulttuuriin teoria sopii hyvin, koska se painottaa yksilön pyrkimystä itsensä ja valitsemiensa päämäärien toteuttamiseen. Samalla teoria huomioi myös luontaisen tarpeen ja pyrkimyksen sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Sosiaalinen konteksti, eli eri tilanteet, kulttuurit ja toimintaympäristöt, vaikuttavat motivoitumiseen sekä yksilön kohdalla että eri yksilöiden välillä. Saattaa olla, ettei perinteinen terveysvalistus ylhäältä alaspäin tuloksia tuo, koska yhteiskunnan arvot painottavat yksilön vapautta ja valinnan mahdollisuuksia.

Todennäköisesti jokainen pyrkii kohti optimaalista hyvinvointia ja kokee sen itsessään tärkeänä päämääränä. Samalla itseohjautuvuusteoriaa mukaillen yksilö motivoituu itselleen mie-

lekkäiden ja hyvinvointiaan tukevien päämäärien tavoitteluun, koska yksilöillä on tapana tavoitella olosuhteita, jotka tukevat heidän psykologisten perustarpeidensa tyydyttymistä (Deci & Ryan 2000).

Luonto liikuttamaan –hankkeeseen kuului toimiminen ryhmässä ja ryhmän jäsenten välinen dynamiikka oli osa tulosten pohdintaa. Voidaan olettaa, että koska Luonto liikuttamaan –hankkeen osallistujilla oli jo kiinnostus luontoon, se osaltaan auttoi intervention läpiviemisesä. Lisäksi luonto yleensä koetaan miellyttävänä ympäristönä (Tyrväinen ym. 2007). Luonto liikuttamaan –hankkeen tavoitteena oli edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä kannustamalla liikuntaharrastuksen ja terveempien elämäntapojen pariin, joten teoria sopii hyvin ohjaamaan aineiston analyysia.

4.1 Sisäinen motivaatio

Käsiteltäessä itseohjautuvuusteoriaa, on pakollista syventyä sisäisen motivaation käsitteeseen. Yksilö saattaa toimia joko ulkoisen rangaistuksen pelossa ja palkkion toivossa tai sitten sisäisen motivoitumisen kannustamana. Ryan ja Deci (2000) puhuvat sisäisestä motivaatiosta ihmisluonnon positiivisena ilmentymänä. Luontaisena ominaisuutena se saa yksilön etsimään uusia haasteita, laajentamaan ja harjoittamaan omia kykyjään ja perehtymään ja tutkimaan uusia asioita. On näyttöä, että sisäisen motivaation ylläpitäminen ja vahvistaminen edellyttää kannustavia olosuhteita, koska sen ylläpitäminen saattaa melko helposti häiriintyä epäedullisissa olosuhteissa (Ryan & Deci 2000). Tiivistäen voi todeta, että sisäisen motivaation vallassa toimivaa ihmistä motivoi toiminta itsessään ja tähän voi soveltaa ajatusta nk. flow- tilassa olemisesta. Itse toiminta tuottaa tyydytystä ja onnistumisen tunteita. Autonomisen ja kontrolloidun säätelyn erona on, että mahdollisimman autonomisella säätelyllä päästään parhaisiin tuloksiin sitoutumisen, sinnikkyuden ja nautinnon kautta (Patrick & Canevello 2011; Fortier ym. 2012; Ng ym. 2012; Friederichs 2015).

Itseohjautuvuusteoria sisältää elementtejä, jotka mahdollistavat motivaatioon vaikuttavien tekijöiden syvemmän analysoinnin. Ne esimerkiksi korostavat perustarpeiden samanaikaisen esiintymisen tärkeyttä ja auttavat ymmärtämään sisäisen motivaation kehittymisen tukemista. Gunnelin ym. (2014) mukaan psykologisten perustarpeiden tunnistaminen, sosiaalisen ympäristön kannustavuus sekä sisäisten ja ulkoisten motiivien tunnistaminen ovat yleisesti yhtey-

dessä liikuntakäyttäytymiseen. Sisäistä motivaatiota selittävät erityisesti sosiaalinen konteksti ja ympäristötekijät (Ryan & Deci 2000).

Erityisesti vapaaehtoisuuden ja kyvykkyyden tunteet suojaavat sisäistä motivaatiota (Self-Determination Theory 2015). Näiden kahden tekijän tulee esiintyä samanaikaisesti, koska kyvykkyyden tunne yksin ei vahvista sisäistä motivaatiota. Mukana on oltava tunne toiminnan omaehtoisuudesta. Yksilöllä tulee olla mahdollisuus itse valita toimintatapansa ja olla itse aloitteellinen (Deci & Ryan 2000). Ulkopuolelta tulevat palkkiot, tarkkailu, painostus, toimintaohjeet ja määrätty tavoitteet vähentävät sisäistä motivaatiota (Self-Determination Theory 2015). Kyvykkyyden ja vapaaehtoisuuden tunteet ovat keskeisiä sisäisen motivaation kannalta ja myös yhteisöllisyydellä on merkitystä. Todennäköisemmin turvallisessa ja psyykkisen yhteenkuuluvaisuuden tunnetta tukevassa ympäristössä sisäinen motivaatio vahvistuu (Deci & Ryan 2000).

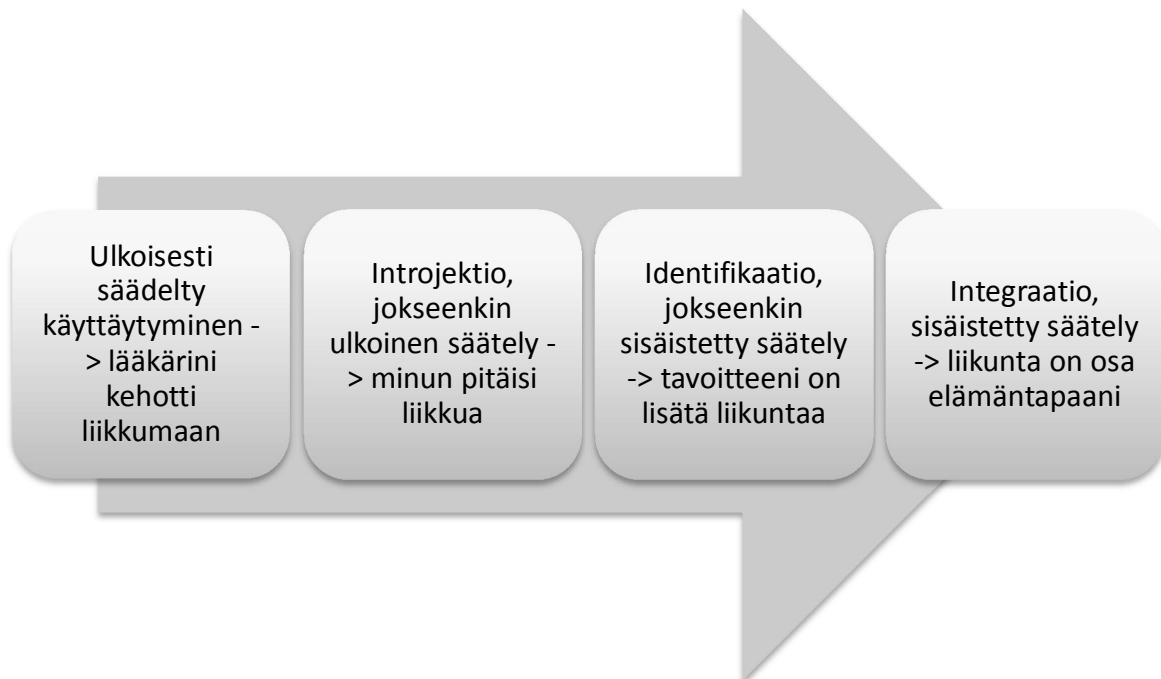
On tärkeää tiedostaa, että vaikka ympäristö voi tukea tai heikentää kolmen psykologisen perustarpeen kokemista, on sisäisen motivaation synnylle välttämätöntä yksilön oma kokemus aktiviteetin tärkeydestä ilman ulkoa tulevaa pakkoa (Ryan & Deci 2000). Vapaaehtoisuuden kokemus ennustaa psykologisten perustarpeiden tyydyttymistä (Gunnell ym. 2014). Yksinkertaistaen vapaaehtoinen toiminta on jotakin, jonka yksilö toteuttaa omista arvoistaan ja tärkeäksi kokemistaan lähtökohdista käsin.

Sisäiseen motivaatioon liittyvät tavoitteet, kuten terveys, hyvinvointi, henkinen kasvu, läheiset ihmissuhteet ja yhteisöllisyys, yhdistetään psykologisten perustarpeiden tyydyttymiseen (Self-Determination Theory 2015). Patrickin ym. (2012) mukaan perustarpeiden huomioonottaminen onnistuneen intervention aikaansaamiseksi on tärkeää. Yksilökeskeinen lähestyminen on hyödyllistä (Patrick ym. 2012; Friederichs ym. 2015), samoin kuin neuvontatyötä tekevän aktiivinen osallisuus ja vuorovaikutus kohderyhmänsä kanssa (Patrick ym. 2012). Vapaaehtoisuuden kunnioittaminen on itsestään selvästi oleellinen osa kaikkea potilas- tai neuvontatyötä. Sen tulee olla terveydenhuollon keskeinen lopputulos ja on yhteydessä parempaan psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (Ng ym. 2012). Yksilökeskeisyys auttaa ymmärtämään eri motivaatiolajien samanaikaista esiintymistä ja "räätälöimään" fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäviä interventioita (Friederichs ym. 2015).

4.2 Ulkoinen motivaatio

Sisäisen motivaation ohjaama toiminta olisi varmastikin tavoiteltava ihannetilanne ja toisi mukanaan psyykkistä hyvinvointia. Todellisuudessa yksilön on toimittava myös ulkoa tulevien velvollisuuksien ja normien määrittämällä tavalla. Ryanin ja Decin (2000) mukaan on oleellista pohtia, kuinka yksilö saadaan motivoitumaan ulkoisesti ja miten se vaikuttaa toimintaan sitoutumiseen, toiminnan laatuun ja psyykkiseen hyvinvointiin. Toiminta saattaa olla motivoitumatonta ja vastahakoista, passiivista sääntöjen noudattamista tai jopa aktiivista sitoutumista.

Nämä toiminnan tasot kertovat kuinka yksilö on pystynyt liittämään ulkoa tulevia merkityksiä itseensä ja sisäistämään ne. Ryan ja Deci (2000) erottavat ulkoisen motivaation sisäisestä siten, että ulkoinen motivaatio liittyy ulkoa asetetun palkkion tai tavoitteen saavuttamiseen. Sisäisesti motivoitunut toimii toiminnan itsensä vuoksi kokien sen innostavana ja mielenkiintoisena.



KUVIO 2. Ulkoisen motivaation tasot sisäistämisen jatkumolla kohti sisäistä motivaatiota mukailen Ryania ja Decia (2000).

Kuviossa 2 motivaatio etenee ulkoisen motivaation tasolta toiselle kohti sisäistä motivaatiota. Alla on kuvailtu toiminnan syitä sen mukaan miten kontrolloiduksi tai itseohjautuvaksi toi-

minta koetaan. Voidaan puhua myös *sisäistämisen tasosta*. Vasemmassa laidassa toiminta on vähiten itseohjautuvaa ja itseohjautuvuuden tunteen määrä kasvaa oikealle siirryttäessä. Kuvion on tarkoitus selkeyttää ajatusta siitä, että motivaation kehittyminen on jatkumo ja ulkoisesta motivaatiosta on hyötyä siirryttäessä kohti sisäistä motivoitumista. Motivoitumattomuuden tila liittyy siihen, ettei yksilö usko selviävänsä asetetuista tavoitteista. Myös uskomus, ettei omalla toiminnalla ole vaikutusta lopputulokseen, johtaa motivoitumattomuuteen. Decin ja Ryanin (2000) mukaan tämä on vastakohta sekä sisäiselle että ulkoiselle motivaatiolle, koska itseohjautuvuutta ei ole lainkaan.

Apuna on käytetty Bymanin (2002) suomentamia käsitteitä kuvattaessa itseohjautuvuuden jatkumoa, jotta määrittelyt pysyisivät mahdollisimman tarkkoina. Tästä kuvasta on jätetty pois sisäinen motivaatio, vaikka sisäistämisen taso eteneekin kohti tätä. Perustan ajatukseni Decin ja Ryanin (2000) toteamukseen siitä, ettei täydellisestikään sisäistetty ulkoinen motivaatio muutu sisäiseksi, vaan se säilyy ulkoisena. Kuitenkin ulkoinen motivaatio mahdollistaa sisäistämisen tason noustessa tavoitteelliseen toimintaan aktivoitumisen. Ryanin ja Decin (2000) mukaan vähiten itseohjautuva, ulkoiseen säätelyyn perustuva toiminta, suoritetaan lähinnä ulkoisen vaateen tai mahdollisen palkkion toivossa. Yksilö tuntee olevansa valvonnan alla ja vieraantunut toiminnastaan.

Introjektio, eli sisäistetty säätely Bymanin (2002) mukaan tarkoittaa, että yksilö on edelleen ulkoisten vaatimusten varassa, vaikka osaksi toimii jo sisäisten vaikuttimien mukaan. Hän esimerkiksi pyrkii osoittamaan osaamisensa silloin kun on epävarma itsetunnostaan, tavoittelee ulkoista arvostusta tai toimii välttääkseen syyllisyydentunteita. Yksilö ei kuitenkaan täysin sisäistä toiminnan tavoitetta ja ”ota sitä omakseen” (Ryan & Deci 2000).

Identifikaatio, eli samastumisen kautta tuleva säätely merkitsee, että yksilö tietoisesti arvostaa käyttäytymisensä tavoitetta, ymmärtää sen tärkeyden ja kokee tavoitteen henkilökohtaisesti tärkeäksi (Byman 2002). Tällöin toiminta on jo kohtuullisen itseohjautuvaa vaikkei välttämättä merkitse sitä, että yksilö nauttii toiminnasta sen itsensä vuoksi (Ryan & Deci 2000).

Integroitu säätely merkitsee, että toiminta on sulautettu yksilöön itseensä siinä mielessä, että se on yhdenmukaista yksilön muiden arvojen ja tarpeiden kanssa (Byman 2002). Ryan ja Deci (2000) toteavatkin, että mitä enemmän yksilö sisäistää ulkoa tulevaa säätelyä, sitä

enemmän hän kokee itseohjautuvuuden tunnetta toimiessaan. Tämän on todettu olevan yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin.

Ulkoisen motivaation kohdalla toiminta on väline johonkin eikä itseisarvo. Yhteisöllisyyden ja ryhmään kuulumisen kaipuun voi ajatella olevan keskeisiä sisäistämisen alkuunpanijoita (Self-Determination Theory 2015). Yksi itseohjautuvuusteoriaa määrittelevistä ajatusmalleista on, että se huomioi sekä yksilön persoonallisuuden että sosiaalisen kontekstin, jossa hän toimii (Patrick ym. 2012). Motivaatio voi syntyä joko siten, että yksilö itse haluaa sitoutua toimintaan tai pelkää rangaistusta. Ympäristön painostus ja normit sekä odotukset vaikuttavat siihen motivoituuko yksilö sisäisesti vai pelkästään ulkoisia palkkioita tavoitellakseen (Ryan & Deci 2000).

Ulkoiset ympäristötekijät ja sosiaalinen konteksti joko edesauttavat tai haittaavat toiminnan sisäistämistä (Ryan & Deci 2000). Yksilön motivoitumista edistäessä olisi erityisesti huomioitava vapaaehtoisuuden ja yhteisöllisyyden tunteet edettäessä motivaation sisäistämisen jatkumolla (Self-Determination Theory 2015). Esimerkiksi itseohjautuvuuden tunteen kokemus syntyy ihmisen ja yhteisön vuorovaikutuksessa (Martela 2015, 79). Kyse on vapaaehtoisuuden kokemuksesta, eli siitä tunteeko henkilö olevansa vapaa toteuttamaan itse määrittelemiään tavoitteita.

Osaltaan käyttäytymiseen vaikuttaa mallioppiminen ja halu toimia kuten arvossa pitämänsä yksilöt. Samankaltaisella käytöksellä tavoitellaan yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, eli kiinnittymistä sosiaaliseen viiteryhmään. Pyrkimyksellä on suuri merkitys arvojen ja motiivien sisäistämisessä (Ryan & Deci 2000). Sisäistämisen käsitteeseen liittyvät psyykkinen eheys ja sosiaalinen yhteenkuuluvaisuus. Kun sisäistämisen prosessi toimii optimaalisella tavalla, yksilöt tunnistavat sosiaalisten sääntöjen tärkeyden ja sulauttavat ne käsitykseen omasta itsestään ja hyväksyvät ne täysin (Deci & Ryan 2000). Useat tutkimukset osoittavat, että autonomian kokemus on tärkeä suorituksen laadukkuudelle (Deci & Ryan 2000) .

4.3 Liikuntamotivaatio itseohjautuvuusteorian mukaan

Suunniteltaessa interventiota, on hyvä tiedostaa epäsuorat vaikutukset, joita saavutetaan psykososiaalisiin muuttujiin vaikuttamalla. Näitä ovat esimerkiksi motivaatio tai minäpystyvyyden tunne (Patrick ym. 2012). Itseohjautuvuusteorian vahvuus ilmenee silloin, kun

halutaan ohjata yksilöä motivaatiojatkumolla kohti autonomisempaa motivaatiota (Fortier ym. 2012). Motivaation vahvistamisen lisäksi itseohjautuvuusteoria on tehokas muutoksen ylläpitäjänä (Patrick & Canevello 2011). Teoria on erityisen mielenkiintoinen liikuntainterventioita kehittäessä, koska sen avulla saattaa olla mahdollista vaikuttaa nimenomaan vähiten liikkuviin. Deci ja Ryan (2000) jaottelevat motivaation autonomiseen ja kontrolloituun sen mukaan, kuinka itseohjautuvaa yksilön toiminta on. Martelan (2015, 66) mukaan ulkoinen motivaatiotekijä saattaa esimerkiksi kannustavan ohjauksen myötä sisäistyä ja yksilö oppii nauttimaan toiminnastaan.

Tutkimustietoa vähän liikkuvien motivaatioprofiileista ei juurikaan ole saatavilla (Friederichs ym. 2015). Juuri tämän ryhmän kohdalla on tärkeää ymmärtää mikä heitä motivoisi. Autonominen motivaatio määrittää liikuntahyötyjen kokemista, kyvykkyyden tunnetta liikkujana ja stressaantumista liikuntasuorituksen aikana (Friederichs ym. 2015). Itseohjautuvuusteoriaan pohjautuva ohjaus näyttää vähentävän myös ahdistuneisuutta (Fortier ym. 2012; Duda 2014). Verrattaessa tavanomaista terveysterveystuella saavaa kontrolliryhmää itseohjautuvan liikuntasäätelyn ja sisäisen motivaation tukemiseen keskittyvään koeryhmään, Silva ym. (2010) havaitsivat, että liikuntamäärät kasvoivat ja liikuntamotivaatio vahvistui koeryhmässä. Autonominen motivaatio on positiivisesti yhteydessä viikoittaisiin liikuntamääriin (Friederichs ym. 2015) ja tärkeä liikuntamotivaation edistämisen tukena (Teixeira 2012).

Joissakin interventioissa on tutkittu koettuja liikuntaesteitä ja annettu tukea niiden hallintaan (Patrick & Canevello 2011; Duda 2014). Kyvykkyyden tunteen on todettu vahvistuneen, jolla on yhteys liikunta-aktiivisuuteen (Teixeira ym. 2012; Gunnell ym. 2014). Liikuntaesteistä mainitaan ajankäytön haasteet sekä kiinnostuksen puute (Teixeira ym. 2012). Kiinnostavaa kuitenkin on, että Aaltonen (2013) ei kaksostutkimuksessaan löytänyt 62 prosentilla tutkittavista mitään erityistä syytä liikkumattomuudelle.

Pohdittaessa liian vähän liikkuvien aktivointia, on todennäköisesti kiinnitettävä huomio nimenomaan erilaisiin motivaatiotyyppihin. Motivaatiotyyppillä, eli toimiiko yksilö sisäisen vai ulkoisen motivaation vallassa, on merkitystä aikomuksen ja sitoutumisen kannalta (Friedrichs ym. 2015). Erityisesti sisäisen motivaation merkitys on tärkeä pidemmän sitoutumisen kannalta (Teixeira ym. 2012; Aaltonen 2013). Decin ja Ryanin (2000) mukaan itseohjautuvuusteoria ei niinkään käsittele motivaation “määrää”, vaan sen laatua. He jatkavat, että yksilöt ovat erilaisia orientoitumisessaan ympäristöönsä ja toteuttavat heille tyypillisiä motivaatio- ja

käyttäytymismalleja. Toiset ovat taipuvaisempia kuuntelemaan sisäisiä motiivejaan, kun taas toiset asettuvat ulkoisten normien ja toimintaohjeiden kannalle motivaation herättäjinä (Deci & Ryan 2000). Identifikaatio, vaikka se on jo jokseenkin lähellä sisäistä motivaatiota, ennustaa liikuntamuutoksen jäävän lyhytaikaiseksi (Teixeira 2012). Mahdollisena syynä saattaa olla se, ettei yksilö kohtuullisesta itseohjautuvuudesta huolimatta nauti toiminnasta sen itsensä vuoksi, vaikka hän sen tärkeyden ymmärtääkin.

Mahdollisesti autonominen motivaatio liittyy kiinteimmin varsinaisen urheilun harrastamiseen eikä niinkään hyötyliikuntaan (Friederichs ym. 2015). Syy-seuraussuhteet jäävät kuitenkin hieman epäselviksi ja saattaa olla, että autonomisesti motivoituneet ovat jo tottuneet suurempiin liikuntamääriin ja siksi harrastavat urheiluksi luokiteltavaa liikuntaa. Tämä on itseohjautuvuusteorian mahdollinen heikkous, koska suurimman hyödyn aktiivisuustason noususta saavat vähiten liikkuvat kohderyhmät. Valmiiksi motivoituneiden liikkujien motiiveihin perehtyminen kuitenkin todennäköisesti mahdollistaa toimivien keinojen löytämisen vähiten liikkuvien motivoimiseksi.

Kaksostutkimuksessa havaittiin fyysisesti passiivisen ja aktiivisen ryhmän välillä ero siinä, että aktiivinen ryhmä antoi vähemmän merkitystä muiden odotuksille, eli motivaatio on ollut jollain tasolla sisäsyntyistä (Aaltonen 2013). Samoin enemmän mainintoja aktiivisemmässä ryhmässä saivat psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät tekijät, liikunnan nautinnollisuus ja haasteet sekä kehittyminen liikkujana, jotka voidaan yhdistää itseohjautuvuusteorian viitekehykseen autonomisina motivaattoreina.

Teixeiran ym. (2012) systemaattisessa katsauksessa käsiteltiin psykologisten perustarpeiden ja liikuntakäyttämisen yhteyttä. Psykologisista perustarpeista voimakkaimmin yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen näytti olevan koettu kyvykkyyden tunne. Vapaaehtoisuuden tunteen kohdalla ilmeni hajontaa ja yhteisöllisyydellä ei näyttänyt olevan yhteyttä liikuntakäyttämiseen. Molempien perustarpeiden kohdalla oli joitain mainintoja positiivisesta korrelaatiosta, mutta tulokset ovat liian hajanaisia yleistettäväksi (Teixeira ym. 2012). Patrick ym. (2012) puolestaan ovat sitä mieltä, että kannustavalla ihmissuhdeympäristöllä on merkitystä motivaation herättäjänä. Erityisesti vapaaehtoisuuden tunnetta tukevat sosiaaliset kontaktit vahvistavat kyvykkyyden tunnetta (Martin Ginis 2013). Sosiaalisten suhteiden luominen ja yhteisöllisyyden tunne (*relatedness*) on yksi mahdollisista liikuntamotivaattoreista Decin ja Ryanin (2000) mukaan. Nämä yhdessä johtavat lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen. Sisäisten motivaat-

tiotekijöiden todetaan olevan positiivisessa yhteydessä liikuntakäyttäytymiseen (Teixeira ym. 2012). Psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen säätelee autonomisen motivaation muutoksia ja hyvinvointia. Arvellaan, että psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen liikuntasuorituksen aikana lisää liikunta-aktiivisuuden määrää (Gunnel ym. 2014). Perustarpeiden tukeminen ja niiden tyydyttyminen johtavat laadultaan parempaan psykologiseen energiaan, jonka on empiirisesti todettu panevan alulle ja ylläpitävän muutoksia terveyskäyttäytymisessä (Ng 2012).

Myös kontrolloitua motivaatiota pidetään hyödyllisenä. Se on usein ensimmäinen askel kohti aktiivisempaa elämäntapaa, vaikka siihen liittyy ajatus, että liikuntaa pitäisi harrastaa enemmän ulkoisten seikkojen, kuten muiden hyväksynnän, syyllisyydentunteen tai palkkioiden vuoksi (Friederichs ym. 2015). Gunnelin ym. (2014) tutkimuksessa ei havaittu kontrolloidun motivaation vähentävän psykologisten perustarpeiden tyydyttymistä. Yksilö itse ei välttämättä koe tarvetta käyttäytymisensä muuttamiselle ja tällöin asenne voi vaihdella motivoitumattomuudesta passiiviseen liikuntaohjelman noudattamiseen. Parhaassa tapauksessa yksilö sitoutuu aktiivisesti mikäli hän kokee tavoitteensa omakohtaiseksi, sisäistää sen ja lopulta siitä voi tulla osa omia päämääriä. Todetaan, että myös kontrolloidumpi säätely saatetaan optimaalisissa, kannustavissa olosuhteissa sisäistää ja se saattaa muuttua itseohjautuvaksi toiminnaksi kolmen psykologisen perustarpeen toteutuessa samanaikaisesti (Silva ym. 2010).

Liian vähän liikkuvia on runsaasti ja on kustannustehokasta kehittää tietotekniikkaa hyödyntäviä, itseohjautuvuusteoriaan perustuvia interventioita tukemaan liikuntamotivaatiota (Friederichs ym. 2014). Näyttää, että tietotekniikkaa hyödyntävät interventiot ovat hieman tehokkaampia kuin perinteiset interventiot (Patrick & Canevello 2011; Friederichs ym. 2014). Arvellaan, että taustalla on mm. ohjauksen tasalaatuisuus ja mahdollisuus psykologisten perustarpeiden huomioimiseen. Perustarpeiden huomioiminen mahdollistuu henkilökohtaisen lähestymistavan sekä tiedonkeruun ja ohjauksen reaaliaikaisuuden avulla. (Patrick & Canevello 2011) Friederichs ym. (2014) arvelevat, että interaktiivisuus luo osallisuuden tunnetta ja mahdollistaa yhteisöllisyyden kokemuksen pienemmin kustannuksin verrattuna perinteisiin interventioihin.

Patrickin ja Canevellon (2011) tutkimuksessa verrattiin kahta ryhmää, joista toista ohjeistettiin ja kannustettiin liikkumaan psykologiset perustarpeet huomioivalla tavalla ja toista kontrolloivalla ja käskevällä tavalla. Teorian mukaisesti perustarpeiden huomioiminen johti pa-

rempaan liikuntamyöntyvyyteen ja lisääntyneisiin liikuntamääriin. Intervention vahvuudeksi mainittiin nimenomaan henkilökohtaisen ja räätälöidyn ohjauksen mahdollistuminen ilman mittavia kustannuksia (Patrick & Canevello 2011).

Martin Ginis ym. (2013) puolestaan kyseenalaistavat osittain tietotekniikkaan perustuvat interventiot, ellei niitä onnistuta soveltamaan osallistujien tarpeen mukaan. He pitivät niitä kuitenkin hyvänä mahdollisuutena lisätä vertaistukea ja henkilökohtaista kontaktia, joka on erityisen tärkeää muutoksen alkuvaiheessa sekä ohjaavana työkaluna oikean tiedon löytämiseksi. Vertaistuki liittyy tarpeeseen kokea yhteisöllisyyttä. Tietotekniikkaa hyödyntävät interventiot todennäköisesti tulevat yleistymään, koska enenevässä määrin ymmärretään liikkumattomuuden riskit terveydelle ja hyvinvoinnille. Tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman suuri kohdejoukko vähin kustannuksin. Tietotekniikkaa hyödyntävien interventioiden oikea kohdentamisen on haaste. Riskinä on kyvykkyyden tunteen heikkeneminen, koska osa väestöstä ei todennäköisesti koe tietokonevälitteisiä interventioita omakseen, mikäli ainoaksi kontaktiksi jää verkkovälitteinen ohjaus. Toisaalta verkkovälitteinen ohjaus saattaa mahdollistaa autonomian tunteen vahvistumisen, koska jokaisella on mahdollisuus päättää minkä verran ohjaukseen osallistuu ja mitä elementtejä käyttöönsä ohjauksesta omaksuu.

Yhteenvetona voi todeta, että liikuntamotivaatioon on mahdollista vaikuttaa itseohjautuvuusteorian mukaisesti psykologiset perustarpeet huomioimalla ja kiinnittämällä huomiota motivaation laatuun. Sisäisen ja ulkoisen motivaation ero on hyvä tunnistaa, jotta osaa etsiä oikeat tavat vaikuttaa motivaation kehittymiseen. Oleellista on myös kiinnittää huomiota yksilölliseen ohjaustapaan, jotta tavoitteiden merkitys on helpompi sisäistää. Luonnon ympäristönä voi ajatella toimivan sisäistä motivaatiota vahvistavana tekijänä, koska ihminen hakeutuu itseään miellyttävään ympäristöön

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämä tutkimus on osa Metsähallituksen Luonto liikuttamaan –hanketta, joka toteutettiin Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan maakunnissa 2013-2015. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää laadullisin tutkimusmenetelmin, miten tutkittavat ovat kokeneet luontoympäristön osana aktiivisempiin liikuntatottumuksiin ohjausta.

Olen kiinnostunut selvittämään antavatko tutkittavat itse merkityksiä luonnossa liikkumiselle. Onko luontoliikunnalla ollut motivoiva rooli liikunnan lisäämisessä? Sen lisäksi etsin muita tekijöitä liikuntamotivaatioon liittyen, joita tutkittavat itse nimeävät.

1. Millaisia liikuntamotivaatioon liittyviä merkityksiä tutkittavat nimeävät?
2. Minkälaisia merkityksiä luontoliikunnalla on fyysiselle aktiivisuudelle?

6 TUTKIMUSAINEISTO JA ANALYYSI

Laadullinen tutkimusote oli aineiston kohdalla mielekäs. Alun jäsentämättömyyden tunteen jälkeen aineistosta alkoi nopeasti löytyä johdonmukaisuuksia. Metsämuuronen (2003, 161) korostaa laadullisen tutkimuksen intuitiivista luonnetta. Samastakin aineistosta on mahdollista tehdä toisistaan poikkeavia päätelmiä. Tarkoitus ei ole etsiä absoluuttista totuutta, vaan päästä mahdollisimman lähelle sitä.

Tutkimuskysymyksiin laadullinen menetelmä sopi siksi, että haluttiin ymmärtää mistä elämänmuutokseen motivoitumisessa ja sen ylläpitämisessä oli kysymys. Erityisen kiinnostavaa oli selvittää, kuinka Luonto liikuttamaan -hankkeen osallistujat ovat intervention kokeneet ja soveltaneet sitä osaksi päivittäistä elämäänsä. Eskola ja Suoranta (1999, 16) mainitsevat, että laadullisen tutkimuksen keinoin on mahdollista ymmärtää ilmiöitä ja saada käsitys niiden prosessimaisesta luonteesta. Voidaan ajatella elämäntapamuutoksenkin olevan prosessi ja ihanneltilanteessa pysyvä muutos. Kun toiminnalle annetaan merkityksiä, saattaa se auttaa elämäntapamuutosta tekevää ymmärtämään sen mielekkyyden.

6.1 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineistona oli Luonto liikuttamaan -hankkeen yhteydessä kerätty valmis aineisto. Hanke kannusti luontoliikunnan avulla aktiivisempaan elämäntapaan. Luontoliikunta haluttiin myös osaksi terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin toimintaympäristöä. Kohderyhmänä olivat työikäiset miehet, joilla oli metabolinen oireyhtymä ja alun perin tutkimukseen osallistui 20 henkilöä. Osallistujat rekrytoitiin mukaan lehti-ilmoituksella, jonka otsikkona oli ”Metsästä motivaatiota miesten painonhallintaan ja liikuntaan”. Osallistujien oman kertomuksen mukaan paikat täytyivät nopeasti ja osa pääsi mukaan vasta jonotuslistan kautta. Interventio alkoi tavoitteenasettelulla, alkumittauksilla ja alkuhaastattelulla. Tämän jälkeen osallistujat tapasivat kuusi kertaa kuukauden välein. Jokainen tapaaminen kesti neljä tuntia kerrallaan eri luontokohteissa esimerkiksi meloen, ratsastaen, kahvakuulailten tai lumikenkäillen. Luontoliikunnan toteutuksesta vastasi liikunnanohjaaja. Lisäksi ryhmäläiset saivat ravintoneuvontaa laillistetulta ravitsemusterapeutilta ja laittoivat yhdessä ruokaa luonnossa. Interventio päättyi loppumittauksiin ja ryhmähaastatteluun. Tutkittavat olivat syntyneet vuosien 1950 ja 1973 välillä. Tutkimusaineistoksi valittiin ryhmähaastattelu, joka nauhoitettiin viimeisen tapaamiskerran päätteeksi.

Haastateltavat oli jaettu kahteen ryhmään ja kummankin ryhmän haastattelu kesti yhteensä noin tunnin. Ryhmähaastattelut toteutettiin teemahaastatteluina, eli tutkijoilla oli teemarunko, jonka mukaan haastattelutilannetta ohjattiin (Liite 1). Ryhmähaastattelujen toteuttajina olivat hankkeen projektipäällikkö Kati Vähäsarja (LitM) ja Karoliina Kaasalainen (TtM).

Aineistoon tutustumisen aloitettiin kuuntelemalla nauhoitetut haastattelut läpi useampaan kertaan, jonka jälkeen siirryttiin litterointiprosessiin. Teksti litteroitiin puhutun mukaan sanatar-kasti. Litteroitua tekstiä kertyi ryhmähaastatteluista kolmekymmentäyksi sivua. Haastateltavia oli yhteensä yhdeksän henkilöä ja haastateltavat merkittiin omilla numerokoodeillaan litteroi-tuun tekstiin. Puheen sävyyn, intonaatioihin, epäröinteihin tai tauotukseen ei kiinnitetty huo-miota eikä analysoitu ryhmän sisäistä dynamiikkaa. Tämä ei ollut oleellista tutkimuskysymys-ten kannalta. Litteroinnin jälkeen koko aineisto kuunneltiin vielä kertaalleen läpi ja korjattiin mahdolliset virheet. Aineiston haastateltavia oli mielenkiintoista kuunnella yhdessä. Haastat-teluista välittyi, miten hyvä yhteishenki ja kannustava ilmapiiri ryhmien kesken oli muodos-tunut. Ryhmähengen merkitystä käsitellään tarkemmin itseohjautuvuusteoriaan liittyvien mo-tivaatiotekijöiden yhteydessä.

6.2 Aineiston analyysi

Tarkoituksena oli saavuttaa mahdollisimman hyvän ymmärrys siitä, mikä vähän liikkuvia miehiä innostaa liikkuvampaan elämäntapaan. Kiinnostus suuntautui Luonto liikuttamaan -hankkeeseen osallistuneiden motivaatiota sääteleviin merkityksellisiin tekijöihin. Motivaatio-ta käsiteltiin Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteorian mukaisesti ja jäsennettiin aineistosta nousevaa tietoa tämän mukaisesti. Myös muu aineistosta nouseva tieto huomioitiin pitäen mukana luontonäkökulma, koska se myös Luonto liikuttamaan –hankkeen keskiössä oli.

Laadullisen tutkimuksen tavoitteet määritellään ilmiön ymmärtämisenä, (Tuomi & Sarajärvi 2012, 57), kuvaamisena, tulkinnan antamisena (Kananen 2014, 18) ja selittämisenä (Hirsjärvi ym. 2007, 219). Se keskittyy mitattavuuden ja numeroiden sijasta kieleen ja teksteihin pyrki-en ymmärtämään kokemusta ja ihmisen elämysmaailmaa toimijuuden kautta (Ronkainen ym. 2013, 80-82). Yksinkertaistettuna Tuomi ja Sarajärvi (2012, 12-13) toteavat, että tutkimuksen tarkoituksena on hankkia tietoa todellisuudesta ja todellisuus aukeaa tutkijalle eri tavoin riip-puen siitä, millä metodilla sitä tutkitaan. Metsämuuronen (2003, 196) kirjoittaa, että laadullisen tutkimuksen aineistonkeruu ja analyysi tapahtuvat osittain samanaikaisesti. Tämän laadul-

lisen tutkimuksen erityispiirteen havaittiin syventävän tutkijan suhdetta aineistoon, koska sitä käytiin useamman kerran läpi. Analyysi eli läpi tutkimusprosessin ja jokaisella kuuntelu- tai lukukerralla löytyi uusia merkityksiä aineistosta.

Analyysimenetelmäksi valittiin induktiivinen, eli aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Litteroidusta aineistosta poimittiin merkityksellisiä ilmaisuja, eli niitä kohtia, joissa tutkittavat puhuvat liikuntamotivaatioonsa liittyvistä tekijöistä. Merkityksellinen ilmaisu saattoi olla lauseen osa, kokonainen lause tai puheenvuoro. Tekstistä poimitut alkuperäiset ilmaisut koottiin Excel-taulukkoon. Tämän jälkeen alkuperäisilmaisut pelkistettiin ja yhdisteltiin samankaltaiset ilmaisut omiksi ryhmikseen. Tästä jatkettiin muodostamalla ala- ja yläluokat. Analyysia ohjasi itseohjautuvuusteoria ja yläluokkien nimeäminen tapahtui osaksi käyttäen itseohjautuvuusteoriasta nousevia käsitteitä. Taulukossa 1 on esimerkki sisällönanalyysin etenemisestä muodostettaessa yläluokka ”luontoliikunta”.

Eskolaa (2007) mukailleen tutkimusta analysoitaessa säilytetään ohjaava teoreettinen viitekehys, mutta ilman että sen antaa vaikuttaa liialti tulosten tulkintaan. Tuomi ja Sarajärvi (2012, 19) määrittävät teoreettisen viitekehysten sekä tutkimusta ohjaavaksi metodologiaksi, että siksi aiemmaksi tiedoksi, joka tutkittavasta aiheesta tiedossa on. Itseohjautuvuusteoriaan perehdyttiin kirjallisuuden perusteella poimien sieltä määritelmät psykologisille perustarpeille, joiden mukaan haastateltavien kertomuksia luokiteltiin.

Analyysin muotoutuessa löytyivät itseohjautuvuusteorian mainitsevat kolme keskeistä psykologista perustarvetta, eli yhteisöllisyys, kyvykkyys ja vapaaehtoisuus. Nämä kolme tekijää valittiin ohjaamaan analyysia siksi, että ne Decin ja Ryanin (2000) mukaan ovat sidoksissa motivaation kehittymiseen ja sen pysyvyyteen. Tämä oli oleellista tutkimuskysymysten kannalta, jonka tarkoitus oli nimenomaan keskittyä motivaatiota selittäviin tekijöihin ja selvittää antavatko haastateltavat itse näille merkityksiä.

TAULUKKO 1. Näyte sisällönanalyysista.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Esimerkiksi joku melonta niin ei sitä ottanut liikuntana kun se luonto tulee siinä tulee niin kaikki sitä ajattelee ihan muuta kun että sä menet sinne salille ja sinä soutulaitteessa katot sitä soutulaitteen mittaristoa ja siinä vaan hinkutat. (H3)	Liikunta ei luonnossa tapahtuu huomaamatta.	Luonto ympäristönä	LUONTOLIIKUNTA
..ja luonto on tietenkin omalla tavallaan tuttu ehkä monellekin ja itsellekin tietenkin tuttu kun asuu niin siellä luonnon keskellä (H7)	Luonto on tuttu ympäristö		
Mutta vaikka siellä tuli tehokas vauhti niin se ei tuntunut kun se on semmosta luonnossa liikkumista. Mulle se on ainakin ollut että aina kun lähetään ulos niin se ei se oo minusta niinku semmosta rääkkiä vaan minä tykkään siitä. Kahvakuula, se vois tehdä tässä jossain nurkassa tossa hetkutella, mutta sitten kun kävellään tonne ulos luontoon niin se on ihan eri asia taas siellä. (H1)	Luonnossa liikkuminen on mieluisaa ja tuntuu erilaiselta kuin sisätiloissa.	Luonto innostaa liikkumaan	
..tää oli just tää, että Luonto liikuttaa, että vois olla joku vähän erilainen kun ne perinteiset tämmöiset painonpudotus- ja terveysasiaryhmät mitä.. Niitä nyt on joka paikassa (H2)	Luontoon sijoitettu interventio innosti perinteisen sijaan.		
Aisteilla paljon enemmän koettavaa siellä. Kyllähän se on, että kun kahvakuulaa heilutat tuolla salilla discomusiikin rytkessä niin kyllä pikkunen stressi on jo päällä pelkästä musiikista. (H3)	Luonto tarjoaa miellyttävän aistiympäristön	Luonto rauhoittaa	
Samalla kättelet jossain vaaran päällä maisemaa ja siinä teet sitä niin onhan se aivan erilaista tekemistä. --- Siinä varmasti niinkun stressipisteet tipahtaa alas kun semmosessa ympäristössä, että.. (H1)	Luonnon maisemassa stressi vähenee.		

7 LIIKUNTAMOTIVAATION RAKENTUMINEN OSALLISTUJIEN KUVAAMANA

Haastatellut kertoivat varsin laveasti ja osa melko henkilökohtaisestikin osallistumisestaan Luonto liikuttamaan –hankkeeseen. Itseohjautuvuusteorian elementtejä psyykkisten perustarpeiden muodossa nousi esille runsaasti osallistujien kuvaamana ja valittu teoria tuli vahvasti esille osallistujien kokemuksissa. Liikuntamotivaatioon liittyvät tekijät on jaoteltu eri alaotsikoiden alle ja ne on koottu taulukkoon 2.

Ryhmähaastattelun aineistoista muodostui viisi yläluokkaa 1) Yhteisöllisyyden merkitys, 2) Kyvykkyyden merkitys, 3) Vapaaehtoisuuden merkitys, 4) Ulkoinen motivointi ja 5) Luontoliikunnan merkitys.

Taulukko 2. Muodostuneet yläluokat alaluokkineen ryhmähaastattelujen mukaan.

Yhteisöllisyyden merkitys	Kyvykkyyden merkitys	Vapaaehtoisuuden merkitys	Ulkoinen motivointi	Luontoliikunnan merkitys
Ryhmän tuki	Muutos mahdollinen	Vaihtoehtojen tarjoaminen	Ulkopuolinen kontrolli	Luonto ympäristönä
Valmentajien tuki	Oppiminen	Valinnan vapaus	Jatkoseuranta	Luonto innostaa liikkumaan
Puolison tuki	Asennemuutos	Suosittelu		Luonto rauhoittaa
Kaverin tuki	Ajanhallinta			
	Vaikutusmahdollisuus omaan hyvinvointiin			

7.1 Yhteisöllisyys sitoutti elämänmuutokseen

Jokainen osallistuja mainitsi yhteisöllisyyden motivoineen projektin aikana. Koko ryhmän, valmentajien, puolison ja kaverin tuki mainittiin. Useampi osallistuja kertoi osallistuneensa hankkeeseen vaimon huomattua lehti-ilmoituksen. Miehet olivat selvästi tyytyväisiä omaan ryhmäytymiseensä ja keskinäiseen kanssakäymiseen. Ryhmän merkitys tuli jopa yllätyksenä, koska eräs osallistujista totesi, että ”*vaikka sitä kuinka luulis, että en minä viitti lähteä tuohon porukkaan. Mutta kuitenkin se antaa aika paljon loppujen lopuks*” (H5).

Valmentajien rooli oli intervention onnistumisen kannalta suuri. Heidän koettiin olevan mukana tasa-arvoisina ryhmän jäsenenä ja osoittavan aitoa kiinnostusta ryhmäläisten edistymistä kohtaan. Mukana tekeminen ja liikkuminen koettiin tärkeinä. Valmentajat olivat konkreettisesti mukana liikkumassa sen sijaan, että olisivat kehottaneet ja seuranneet tekemistä vierestä. Ryhmäläiset kertoivat kokeneensa, että valmentajat välittivät heistä aidosti ja heidän tavoitteensa olivat tärkeitä. Valmentajien kannustavan ohjaustyylin mainittiin olleen jopa ratkaiseva tekijä hankkeen onnistumisessa.

...täs on ollu niinku toi AS ja TT niin mä laitoin siihen palautelappuunkin, että vaikka he on töissä niin se tuntu heti, että he on tässä jotenki joko niin ammattilaisia, että me ei huomata mutta tai sitte oikeesti he oli vaan et oikeesti tuntu et he oli tässä niinku et he ei ois töissä ollenkaan vaan he niinku siinä meidän kanssa touhus. (H2)

Vertaistuen merkitys mainittiin ja todettiin, että jo se auttaa kun huomaa, ettei ole yksin haasteineen, vaan moni muu kamppailee samojen ongelmien kanssa. Kannustavana ryhmässä tekeminen koettiin myös siltä kannalta, että liikunta muiden kanssa pidentää liikuntakerran kestoa. Ryhmän läsnäolo koettiin miellyttävänä yhdessäolona, liikuntahyödyt kertyivät huomamatta ja ryhmäläiset tunsivat saavansa yhdessä enemmän aikaan.

...tämä ryhmä on kumminkin niin hyvin hitsautunut kasaan, että oikeestaan tässä hankkeessa muuten tää ryhmä on vetäny sitä. Jokkaisella on varmasti ollu mielessä se, että tämä tämän ryhmän jäsenenä on paljon helpompi on saanu enemmän aikaan kun ihan ittekseen kun ihan yksin olis tuolla jossain.. (H1)

Leikillisesti miehet naureskelivat, että kilpailuhenkisyyttäkin syntyi, mutta positiivisessa mielessä. Ryhmäläiset mainitsivat myös, että olisi mielekästä pitää yhteyttä jatkossakin. Pohdittiin, että jos interventio olisi pitkäkestoisempi ”sitä enemmän se iskostuis tonne pääkaaliin se” (H1) uusi liikunnallinen elämäntapa ja se jäisi tavaksi. Muutama osallistuja mainitsi, että liikunnasta on tullut tapa yhdessä puolison kanssa, jolloin sitä on helpompaa pitää yllä. Oli helpompaa muuttaa omaa käyttäytymistään, kun puoliso teki samansuuntaisia muutoksia.

7.2 Oivallukset vahvistivat kyvykkyyden tunnetta

Kyvykkyyden tunteen merkitys tuli monipuolisesti esille haastatteluissa. Uuden oppiminen ja liikunnalliset päämäärät, jotka tuntuivat optimaalisen haastavilta, vahvistivat kyvykkyyden tunnetta. Osallistujat ymmärsivät, että muutos tapahtuu vähitellen ja pikkuhiljaa.

Ja sit justiin tossa oli ihan hyvä kun toi N sano tossa, että se juoksuhomma... mäkin koiran kanssa oon kokeillu. AS sano, että nyt just pitää kokeilla sitä että juoksee vaikka sen yhen pylväänvälin ja vaikka niinku ettei ota mitään juoksu-kamppetitakaan vaan että pikku hölkkää koittaa ja sit heti kun alkaa väsyttää niin vaikka lopettaa ja sit taas kävelee. (H2)

Lisäksi miehet mainitsivat onnistumisen tunteet, jotka syntyivät erityisesti itse tekemällä. Ohjaus ei jäänyt pelkkien ”kalvosulkeisten” tai ”monisteiden luettamisen varaan”, kuten eräs osallistujista totesi (H3). Tiedollista tukea ja tapaa jakaa se arvostettiin, eli toiminta oli käytännönläheistä ja tieto annettiin sellaisessa muodossa, että sen omaksuminen tuntui mielekkäältä. Todettiin, että tietoa kyllä on esimerkiksi internetissä, mutta sitä on paljon ja ammattilaisten antamasta tiedosta pystyi muokkaamaan ”oman pakettinsa” (H2). Osallistujat saivat ryhmätapaamisissa vahvistusta sille, että toimivat oikein. Ulkopuolisen jakama tieto ohjasi päätöksentekoa, eli oppimiskokemus tuli esille ja ymmärrettiin miksi käyttäytymistä kannattaa muuttaa.

Tiedostettiin se, että työstä kotiin päästessä liikuntakynnys nousee ja on vaikeampi saada itseään motivoitua liikkumaan. Helpommaksi koettiin, että jäi suoraan työpäivän jälkeen esimerkiksi kuntosalille. Liikuntaa mahdollistavana tekijänä mainittiin ajanhallinta esimerkiksi työmatkapyöräilyn muodossa. Yksi osallistujista mainitsi jättäneensä autopaikan ottamatta, koska tietää kykenevänsä pyöräilemään työmatkat. Näin omaan liikuntatavoitteeseen tuli sitouduttua. Hankkeeseen osallistuminen kannusti tekemään konkreettisia muutoksia.

Oivallettiin ettei liikuntaa tarvitse harrastaa pitkiä aikoja kerrallaan, vaan pienemmistä liikuntamääristä voi kerätä päivän liikunta-annoksen. Sillä aikaa kun odottelee lasta harrastuksesta, voikin käyttää odotteluajan hyödyksi ja käydä kävelemässä. Yksi osallistujista (H7) kuvaili, että nyt koki ”saavansa luvan” ottaa aikaa liikunnalle ja irtautua arjen rutiineista. Osanottajat toivat esille, että mahdollisuuksia muutosten toteuttamiseen oli pohdittu.

Tutkittavat toivat esille motivoivana tekijänä asennemuutoksen. Yhdistävinä tekijöinä oivaluksille on se, että he itse määrittivät uuden kokemuksen merkitystä hyvinvoinnilleen tai terveydelleen ja löysivät itsestään uusia puolia. Asennemuutokseen liittyi myös havahtuminen muutoksen tarpeeseen esimerkiksi ikääntymisen tai painonnousun myötä ja ymmärrys siitä, että käyttäytymisen on lähdettävä sisäisestä halusta toteuttaa se.

Liikuntahyötyjä kuvaili osallistujista useampi ja osaksi havahtuminen työkyvyn säilyttämisestä ja ”*kremppojen taltuttamisesta*”(H1) sai innostumaan mukaan. Tiedostettiin, että muuttamalla liikuntakäyttäytymistä on mahdollista vaikuttaa hyvinvointiin. Liikunnan tuomaa hyvää oloa ja energiatason nousua kuvailtiin myös. Merkityksellisiä liikuntahyötyjä kuvailtiin fyysisten oireiden vähenemisenä, terveyden lisääntymisenä ja koettiin myös unen laadun parantuneen sen jälkeen kun on itsensä liikunnalla väsyttänyt.

N sano just tossa, että salin jälkeen tulee, niinku on energiaa. Niin ne väittää kaikki, että et salin jälkeen sieltä vaan energia kasvaa vaikka tavallaan lainausmerkeissä väsyttää itsensä, mutta se semmoinen sisäinen energian palo et sekin nousee.. (H3)

ja on myös kotona jaksanu lähteä lenkille, joka on myös osotus siitä että tässä piristyy sillä tavalla, että jaksaa niinku illallakin (H1)

Osallistujat tunsivat itsensä aikaansaaviksi ja tuntui, että tekeminen sujuu. Todettiin ettei ainakaan tiedosta ole jääty paitsi. Samalla ymmärrettiin entistä paremmin milloin toimii oman hyvinvointinsa kannalta parhaalla mahdollisella tavalla. Tiedon esittäminen konkreettisesti muodossa auttoi soveltamaan sitä, ja oli osallistujien kuvailujen mukaan muokattu vastamaan heidän tarpeisiinsa.

7.3 Vapaaehtoisuuden merkitys

Vapaaehtoisuuden tunteeseen liittyen mainittiin vaihtoehtojen tarjoaminen, joka mahdollisti tunteen valinnan vapaudesta. Osallistujat pitivät siitä, että pääsivät yhdessä valmentajien kanssa tutustumaan uusiin liikuntalajeihin. Vapaan valinnan tunne tuli esille myös tavoitteiden asettelussa. Mainittiin ettei kertaakaan tarvinnut lähteä liikkumaan siten, että se tuntuisi

pakolta. Erikseen mainittiin, että on ”*annettu mahdollisuudet tähän omaehtoiseen*” (H7) tekemiseen ja valinnanmahdollisuuksia oli ”*yllin kyllin*” (H7).

Ohjaustyylillä mainittiin pehmeitä arvoja noudattelevaksi, eli enemmän suositeltiin kuin käskettiin ja autonomian tunnetta vahvisti myös kontrollin minimointi. Siihen oltiin tyytyväisiä, ettei ohjaaminen perustunut ”*puntarilla käymiseen*” ja ”*tuputtamiseen*” (H3) tai ”*patistamiseen*” (H2) vaan kannustavaan ohjaukseen.

Mahdollisuus omaehtoiseen tekemiseen koettiin tärkeänä. Ryhmässä toimiminen vahvisti vapaaehtoisuuden tunnetta, koska osallistujat kertoivat kokeneensa mahdolliseksi liikkua ”ryhmässä yksin”. Ryhmän mukana kulkeminen oli mahdollista ilman ”*seurusteluvelvoitetta*”, (H7) kuten eräs osallistujista kuvaa.

7.4 Ulkoinen motivointi tavoitteiden saavuttamisen tukena

Jatkoseuranta toivottiin tutkimustulosten muodossa sekä siten, että esimerkiksi puolen vuoden sisään järjestyisi uusi tapaaminen. Myös enemmän välimittauksia toivottiin ja jopa ”*sotilaallista touhua*”(H7). Taulukossa 4 on esiteltynä näitä itseohjautuvuusteorian ulkopuolelta esiin otettuja tekijöitä.

Toivotut välimittaukset toimivat motivoivina tekijöinä joillakin osallistujilla, koska silloin oli mahdollista seurata omaa edistymistään selkeästi mitattavien numeeristen arvojen kautta. Toiminnan vahvistamiseksi tarvittiin selkeitä mittaustuloksia, jotta tavoite esimerkiksi painonpudottamisesta liikunnan avulla konkretisoitui. Toisille taas painonseuranta ja muut mittaukset tuntuivat olevan motivaatiota alentavia tekijöitä, kuten itseohjautuvuusteoria esittää. Toisaalta jatkoseuranta liittyi myös tiedollisen tuen tarpeeseen ja sitä myötä kyvykkyyden tunteen vahvistamiseen, mutta toisaalta tuli painotettiin kontrollin tarvetta.

Jatkoseuranta liittyi osaksi yhteisöllisyyden tunteen kaipaamiseen, eli ryhmän kanssa jatkamiseen. Samalla tuli esille ulkopuolisen kontrollin tarve, joka auttaisi säilyttämään tehdyt elämäntapamuutokset. Osallistujat totesivat, että ”*tapaaminen puolen vuoden tai vuoden päästä, ehkä se motivois tavallaan sitä kaidalla tiellä pysymistä*”. (H6) Tämän lisäksi osallistujilta tuli

toive jatkohankkeesta ja halu saada tutkimustietoa pidemmältä ajanjaksolta. Tutkimustiedon kaipaaminen saattaa myös olla osa kyvykkyyden tunteen ylläpitämistä.

Ulkoista motivointia tuli esille myös puolison kehotuksena. Sen lisäksi, että osallistujat mainitsivat puolison olleen tukena elämäntapamuutoksessa, esiintyi puolisoilla huolta tutkittavien terveydentilasta. Tutkittavat itsekin olivat tietoisia fyysisen kuntosensa riskitekijöistä, mutta lopullisen päätöksen tekemiseen tarvittiin esimerkiksi vaimon suoranainen kehoitus osallistua interventioon.

Joo tota vaimo huomasi ilmoituksen lehdessä ja siitä se lähti liikenteeseen. Kunto oli lakastunut siihen mittaani, että vaimo oli huolestunut. Kuitenkin iäkäs olen niin (H5)

Ulkoiseen motivointiin liittyneissä tekijöissä ilmeni eniten hajontaa haastateltavien kesken, mutta vahvimmin kannatusta sai tutkimustuloksien kuuleminen sekä jatkoseuranta.

7.5 Luonto liikutti

Osallistujat kertoivat luonnon merkityksestä ympäristönä, sen innostavuudesta liikkumaan ja luonnon rauhoittavuudesta. Mainittiin, että alueella on useita hienoja luontokohteita ja toivottiin jopa enemmän luonnossa tapahtuvaa tekemistä.

Luonnossa liikkuminen koettiin erityisesti muusta perinteiseksi mielletystä urheilusta tai kuntoliikunnasta poikkeavaksi. Osallistujat mainitsivat luonnon olevan heille tuttu ympäristö osin asuinseudun vuoksi. Jotkut mainitsivat asuvansa hyvinkin luonnon keskellä. Luontoon sijoitettu interventio koettiin positiivisesti erilaisena ja poikkeavana, *että voisi olla joku vähän erilainen kun ne perinteiset tämmöiset painonpudotus- ja terveystiimat mitään.. Niitä nyt on joka paikassa (H2)*. Suoraan jopa mainittiin liikunnan yleisesti olevan pitkäväteistä, mutta luontoympäristö innostaa tekemään eikä liikunta tunnu liikuntasuoritukselta.

Osallistujat mainitsivat hankkeen olleen heille hyödyllinen siinä, että he oppivat mieltämään läheltä löytyvän luonnon liikuntapaikaksi, vaikka luonnossa oleminen jo tuttua ja mieltämyksellistä onkin. Hankkeen aikana he oivalsivat luonnon monipuolisuuden ja helpon hyödynnettävyy-

den. Tuttuuden vuoksi mainittiin, että kynnyks lähteä hyödyntämään luonnon tarjoamia mahdollisuuksia on matala. Esimerkiksi huomattiin, että lähellä on hyviä ulkoilumaastoja, joita ei aikaisemmin ole osannut etsiä tai tunnistaa ja hyvät pyörätiet, jotka mahdollistavat lyhyen pistäytymisen liikkumassa

Luonto ympäristönä kuvausten perusteella vie ajatuksen pois suorittamisesta, jolloin liikuntasuorituksesta tulee rento ja todennäköisesti pitkäkestoisempi, koska se ei tunnu niin rasittavalta. Luonnon rauhoittavuudesta puhuttiin ja mainittiin sisäliikuntaympäristön äänimaailma stressaavana. Jo luontomaiseman katsomisen koettiin vähentävän stressitunteja.

Nämä kuvaillut merkitykset liittyvät sisäisen motivaation tilaan, jossa yksilö toimii sisäisen nautinnon ohjaamana ja saadakseen miellyttäviä kokemuksia. Luontoliikunnan kuvauksissa esiintyi jopa haltioitumisen kokemuksia, kun esimerkiksi kuvailtiin kaunista vaaramaisemaa.

8 POHDINTA

8.1 Tutkimustulosten tarkastelua suhteessa aikaisempiin tutkimuksiin

Luonto liikuttamaan –hanketta oli mielenkiintoista arvioida itseohjautuvuusteorian perusteella, vaikkei teoria varsinaisesti intervention taustalla ollutkaan. Osallistujien mietteitä luonnosta liikuntaympäristönä oli erityisen mielenkiintoista eritellä. Luonto liikuttamaan –hankkeen ympäristöksi valittiin luonto. Luonnon lukuisten terveysvaikutusten lisäksi oli mielenkiintoista kuulla lisäkö luontoympäristö myös liikuntamotivaatiota. Vaikkei interventio täysin pohjautuisikaan itseohjautuvuusteoriaan, ovat sen mukaiset käsitteet usein löydettävissä, kun enustetaan positiivisia käyttäytymiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä (Fortier ym. 2012).

Asennemuutos, joka motivoi, saattaa liittyä esimerkiksi hyvään oloon. Näin todennäköisesti käyttäytymisen muutos on kestävämpi kuin se ilman positiivisia oivalluksia ja tuntemuksia olisi. Todennäköisesti itse koetut ja oivalletut liikuntahyödyt motivoivat jatkamaan elämäntapamuutosta, koska kyse ei ole enää teoreettisesta tiedosta. Liikuntahyödyt teoriassa tiedetään ilman, että ne muuttuvat teoiksi. Silloin kun hyödyt on itse kokenut, motivoi se oletettavasti paremmin jatkamaan toimintaa. Mahdollisesti jo tavaksi tullut liikunnan lisääntyminen jää pysyväksi, koska muutos asennetasolla on jo tapahtunut.

Pääasiassa Luonto liikuttamaan –hankkeen osallistajat kuvasivat motivaatioonsa liittyviä tekijöitä Ryanin ja Decin (2000) mukaan melko itseohjautuvina. Osallistajat kuvasivat integroituun motivaatioon liittyviä tekijöitä, joita ovat esimerkiksi kiinnostus hanketta kohtaan. He arvostivat intervention sisältöä ja tunsivat siihen liittyvät asiat itselleen tärkeiksi.

8.1.1 Psykologisten perustarpeiden merkitys

Yhteisöllisyys. Tutkittavat toivat voimakkaasti esille yhteisöllisyyden merkityksen ja sen, että ohjaajat eivät tuntuneet olevan ammattilaisroolissa. Ohjaajat olivat vertaisina tekemässä yhdessä ja samalla tukivat osallistujien vapaaehtoisuuden tunnetta. Jos ajatellaan, että interventio oli suunnattu nimenomaan vähän liikkuville miehille, on tärkeää pidentää yksittäistä liikuntakertaa. Todennäköisesti matalatehoisempi liikunta koetaan miellyttävämpänä, jolloin

kestolla on enemmän merkitystä. Ryhmässä liikkumisen miellyttävyys osallistujien kertomusten mukaan todennäköisesti pidensi liikuntakerran kestoja ja oli tärkeä osallistujien liikuntamotivaation kohottaja. Vähemmän liikkuvilla positiivisten liikuntakokemusten osuus saattaa olla vähäinen. Myös monipuolinen lajikokeilu auttaa valitsemaan itselleen sopivan ja miellyttävän tavan liikkua. Tämä toteutui hankkeen aikana ja sai useamman positiivisen maininnan osallistujilta.

Yhteisöllisyyden kokemisen tärkeys tulee esille Ngin ym. (2012) meta-analyysissä, jossa mainitaan itseohjautuvuusteorian olevan teoria, joka ottaa intervention ilmapiihin huomioon. Neuvontatyötä tekevän aktiivinen osallisuus, vaihtoehtojen tarjoaminen ja yhdessä tekeminen ovat tärkeässä roolissa (Patrick ym. 2012). Osallistujat kuvasivat näitä tärkeimpinä motivaatioonsa vaikuttaneina tekijöinä. Ryhmähaastatteluissa kävi ilmi, että suurin osa motivaatiosta oli sisäistetty.

Vertaistuen rooli on motivaatiotekijä nimenomaan itseohjautuvan motivaation suhteen ja yhteydessä liikunta-aktiivisuuden kasvuun. Vertaisohjatut interventiot näyttivät lisäävän liikunta-aktiivisuutta enemmän kuin ammattilaisten ohjaamat. Etenkin pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna ero korostuu. Näin ollen suositellaan vertaistuen käyttöä osana interventiota (Martin Ginis ym. 2013). On mahdollista, että ryhmän tuki ja yhdessä tekeminen huomaamatta kannustavat tehokkaampiin suorituksiin ja jaksamaan vielä sen muutaman askeleen lisää. Ryhmä nähtiin jo ennen intervention alkua mahdollisuutena lisätä onnistumisen mahdollisuuksia, eli taustalla saattoi olla jo yrityksiä esimerkiksi painonpudotukseen tai liikunnan lisäämiseen liittyen. Tämän tutkimuksen perusteella voi päätellä, että vertaisohjatut interventiot ovat toimivia, koska vahvimmin osallistujien kokemuksissa nousi esille yhteisöllisyyden kokemus ja sen tärkeys.

Jo Deci ja Ryan (2000) totesivat psyykkisen yhteenkuuluvaisuuden vahvistavan sisäistä motivaatiota ja näin näyttää käyneen tämän tutkimuksen osallistujien kesken. Koska sosiaalinen tuki lisää osallisuuden tunnetta, on se ennustava tekijä liikuntakäyttäytymisen muutoksen suhteen (Self-Determination Theory 2015). Osallistujat itse mainitsivat asenteidensa muuttuneen ja tavoittelevansa pitkäkestoista asennemuutosta. He kuvaavat saaneensa liikunnasta itsestään positiivisia kokemuksia, joka sopii sisäisen motivaation määritelmään. Esimerkiksi terveyden, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden kokemukset vahvistivat perustarpeiden tyydyttymisen kautta sisäistä motivaatiota, kuten itseohjautuvuusteoria ennustaa (Self-Determination Theory 2015).

Vapaaehtoisuuden tunne. Erityisen tyytyväisiä miehet olivat tarjottujen liikuntalajien monipuolisuuteen, joka vahvistaa vapaaehtoisuuden tunnetta. Monipuolisuus antoi myös mahdollisuuden vahvistaa Korkiakankaan (2010) tutkimaa liikunnallista pääomaa erityisesti osoittamalla, kuinka tuoda liikunta osaksi päivittäistä elämää. Koska liikuntaa on mahdollista harrastaa usein eri tavoin, on se helppo kytkeä osaksi päivittäisiä rutiineja.

Itseohjautuvuusteorian mielekkyys tämän hankkeen yhteydessä korostui, koska osallistujat itse antoivat niin suuren merkityksen ohjauksen vapaaehtoisuutta korostavalle laadulle. Vapaaehtoisuuden tunne yhdessä yhteisöllisyyden kokemuksen kanssa määrittävät sisäistämisen tason (Self-Determination Theory 2015) ja tämä tutkimus on linjassa teorian kanssa. Yhteisöllisyyteen liittyvä rinnalla tekeminen oli yhteydessä myös vapaaehtoisuuden kokemukseen. Ohjaus ei tapahtunut ylhäältä päin, vaan vertaistuen tapaisena asiantuntija-asetelmasta huolimatta. Ymmärrettiin myös, että muutoksen tarpeeseen on havahduttava itse eikä ulkopuolisen kehotuksesta. Oivaltaen huomattiin, että hyvänä liikuntamotivaation mittarina oli tunne siitä ettei kertaakaan lähdetty väkisin liikkumaan. Tämä on merkki sisäisestä motivaatiosta, koska tällöin osallistuja on toiminut jo sisäisen motivaation kannustamana. Tässä aineistossa kävi ilmi, että osallistujat kokivat intervention omakohtaisena ja heillä oli mahdollisuus vaikuttaa sekä sisältöihin että toteutustapaan.

Kyvykkyys. Omien oivallusten kautta syntyi samalla tunne kyvykkyudesta hallita elämää. Gunnel ym. (2014) suosittavat rohkaisemaan optimaalisesti haastavan liikunnan pariin, joka tässä tapauksessa onnistui päätellen siitä, ettei kukaan mukaan päässeistä keskeyttänyt. Kommentit liikuntakokemuksista olivat erittäin myönteisiä. Kyvykkyuden tunne yhdessä vapaaehtoisuuden tunteen kanssa suojaa sisäistä motivaatiota. Osallistujat olivat kuvauksensa perusteella kokeneet molempia.

Tämän hankkeen osallistujat kuvailevat hyvin samankaltaisia positiivisia kokemuksia kuin Silvan ym. (2010) tutkimuksessaan havaitsemat tehokkaasti terveyskäyttäytymistä muuttavat tekijät. Näitä olivat tietoiset valinnat tietopohjan avulla, käskymuotojen ja painostamisen välttäminen, vaihtoehtoiset tavat toteuttaa ohjelmaa ja toiminnan ja seurauksien yhteyksien selvittäminen. Lisäksi kannustettiin pohtimaan ovatko omat arvot, tavoitteet ja elämäntyyli yhdenmukaisia keskenään. Tutkimuksille on yhteistä myös se, että koettuja liikkumisen esteitä käsiteltiin ja kannustettiin valitsemaan kokeilemalla sopiva urheilulaji, jota on tulevaisuudessa todennäköisempää jatkaa.

Ongelmakohtien tunnistaminen on osa toimivaa itsesääätelyä ja todennäköisesti osaltaan lisää itsemääräytyvyyden tunnetta, kun oivaltaa omalla kohdallaan toimivan ratkaisun. Osallistujien kertomana tuli esille, että merkityksellisiä muutoksia oli ollut sekä kehon, mielen että tunteen tasolla. Oivallus liittyi siihen, miten liikunta on lisännyt kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nämä kyvykkyyden tunteeseen liittyvät motivaatiotekijät vahvistavat sisäistä motivaatiota, jolloin yksilö toimii aidon nautinnon ja mielihyvän motivoimana sen sijaan, että tavoittelisi pelkästään terveyshyötyjä.

Tulosten perusteella pelkällä tiedollisella ohjauksella ei muutoksia synny, koska terveyteen liittyvää tietoa on jo laajalti saatavilla. On ilmeistä, että tiedon omaksumista ja sen ”hyväksymistä” helpotti, ettei neuvonantaja ollut liian läheinen. Esimerkiksi keskustelua terveystottumuksista oli saatettu käydä jo kotona, mutta ammattilaisen opastamana tieto omaksuttiin helpommin.

8.1.2 Ulkoinen motivointi

Yllättävää on, että myös ulkoinen kontrolli tässä aineistossa koettiin tärkeänä joidenkin osallistujien mielestä, vaikka se yleensä itseohjautuvuusteorian mukaan nähdään motivaatiota heikentävänä tekijänä. Voidaan ajatella, että liikuntainterventioon mukaan lähtijöitä motivoi myös mahdollisuus saada jälkepäin kuulla minkälaisia tuloksia ryhmänä ollaan saavutettu. Tietopohjainen palautteen anto vaikuttaa kyvykkyyden tunteisiin, eli tavallaan nämä ulkoisiksi luokitellut motivaatiotekijät linkittyvät itseohjautuvuusteorian psykologisiin perustarpeisiin ja niiden tyydyttymiseen.

Tutkittavat kaipasivat tutkimustietoa ja seurantaa pidemmältä aikaväliltä. Suurin osa liikuntaaktiivisuuteen liittyvistä tutkimuksista on poikkileikkaustutkimuksia (Aaltonen 2013). Ng ym. (2012) kirjoittavat meta-analyysissään, että joissain tutkimuksissa seuranta-aika on ollut jopa 24 kuukautta. Pidemmän keston on todettu ylläpitävän interventioiden pitkäaikaisvaikutuksia. Ilmeisesti ulkopuolista tukea tarvitaan, vaikkakin itseohjautuvuusteoria pyrkii nimenomaan yksilön oman sisäisen motivaation herättämiseen. Myös Martela (2015, 65) pohdiskelee sisäisen ja ulkoisen motivaation samanaikaista esiintymistä. Suurin osa ihmisen toiminnasta on sekoitus molempien motivaatiotyyppien ilmenemistä. Liikuntaharrastus saattaa alkaa ulkoisen ohjauksen tukemana ja myöhemmin muuttua nautinnolliseksi, itseohjautuvaksi toiminnaksi.

Nämä ulkoiset tekijät saattavat muuttua ajan kuluessa sisäistä motivaatiota vahvistaviksi, mikäli seurannassa koetaan positiivisia tuntemuksia ja elämäntapamuutoksessa on onnistuttu.

Käyttökelpoinen tapa jäsentää liikuntamotivaatioon vaikuttavia seikkoja ovat Korkiakankaan (2010) esittelemät neljä osa-aluetta. Näitä ovat liikunta-aktiivisuus, liikunta tottumuksena ja voimavarana sekä liikunnalle suotuisa elämäntilanne. Tästä hän käyttää käsitettä liikunnallinen pääoma. Liikunta-aktiivisuus on lajien monipuolisuutta ja liikunnan säännöllisyyttä. Totutus vahvistaa liikunnan hyötyjen kokemista ja vähentää koettuja rajoitteita. Nämä liikuntamotivaatioon liitetyt tekijät nousivat esille tässä tutkimuksessa. Tulkitseen niiden liittyvän ulkoisen motivaation sisäistämiseen suotuisien ympäristötekijöiden avulla. Liikunnasta tuli tottumus, josta opittiin nauttimaan. Osallistujat kuvasivat, kuinka ovat yrittäneet saada liikuntakynnyksen mahdollisimman matalaksi erilaisin tavoin, jotka kytkevät liikunnan osaksi arkea. Liikuntaa kuvattiin voimavarana, vaikka elämäntilanteen vuoksi ajan löytäminen ei aina helppoa ole. Rajoitteista huolimatta he onnistuivat liikunta-aktiivisuuttaan lisäämään.

Liikunnan voimavaroja antava ulottuvuus muodostuu esimerkiksi terveyden ylläpitämisestä, liikuntakokemuksista ja niiden tuomasta ilosta ja mielihyvästä (Korkiakangas 2010). Myös luonnon ja ulkoilun miellyttävyys mainitaan. Elämäntilanteeseen liittyviä rajoitteita ovat lähinnä ajanpuute, terveydentila, väsymys ja säätila (Korkiakangas 2010; Aaltonen 2013). Näitä rajoitteita tässäkin tutkimuksessa kuvailtiin. Kivut tai sairaudet mainitaan liikuntaa rajoittavina tekijöinä. Vähän liikkuvilla miehillä on merkittävästi enemmän kroonisia sairauksia kuin aktiivisemmilla miehillä (Aaltonen 2013).

Tässä tutkimuksessa osallistujat näkivät fyysiset rajoitteet kannusteina, jotka innostivat mukaan liikkumaan. Motivoitumista tapahtui etenkin, kun miehet huomasivat liikunnan vähentävät ”kremppojaan”, kuten he itse niitä nimittivät. Tämä havainto on yhteensopiva itseohjautuvuusteorian kanssa, koska esimerkiksi Ng ym. (2012) kirjoittavat motivaation prosessimaisesta kehittämisestä. Yksilö saattaa ensin ulkoa ohjattuna ryhtyä muuttamaan terveyskäyttäytymistään, mutta huomattessaan sen hyödyt sisäistää tavoitteet, ja motivaatio kehittyy autonomiempaan suuntaan.

8.1.3 Luontoliikunta

Tässä tutkimuksessa luonto koettiin nautinnollisena ympäristönä, jolloin luonnossa oleskelu on sen itsensä vuoksi tavoiteltavaa. Kuvausten mukaan luonto toimi matalan kynnyksen liikuntaympäristönä. Sieltä saatujen positiivisten kokemusten jälkeen uskaltauduttiin esimerkiksi kuntosalille harjoittelemaan ja lenkkeilemään tavoitteellisemmin. Osallistujien joukossa oli metsästäjiä ja eräilijöitä, kuten he itseään kuvailivat. Haastattelujen perusteella heidät oli helppompi osallistaa luontopainotteiseen ryhmään kuin perinteisempään terveysneuvontaan.

Kynnys lähteä liikkumaan tuttuun ympäristöön saattaa olla pienempi kuin esimerkiksi siirryttäessä kuntosaliympäristöön. Hanke auttoi tunnistamaan tutun ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia. Omaa lähiympäristöä osattiin katsoa toisella tavalla nähden sen tarjoamat mahdollisuudet virkistäytymisen mahdollistajana. Toisaalta yksi osallistujista mainitsi luontoympäristön mahdollistavan luovan ajattelun ja kantavansa sanelukonetta mukanaan yksin liikkuesaan. Ilmeisesti rentoutuminen tuo mukanaan luovuuden tilan saavuttamisen.

Tyrväisen (2014) ryhmä teki tutkimuksessaan havainnon, että esimerkiksi elinvoimaisuuden lisääntyminen ilmeni vasta luonnossa kävelemisen jälkeen, eli näyttää siltä että luonnossa on oleskeltava vähintään 15 minuuttia. Mikäli samalla koetaan elpymistä ja elinvoiman lisäämistä, on todennäköisempää lisätä miellyttäviä tuntemuksia tuottavaa toimintaa entisestään. Havainto tukee luonnon merkitystä liikuntaympäristönä, koska todennäköisesti liikuntasuoritus luonnossa kestää vähimmilläänkin mainitun 15 minuuttia.

Luonto liikuttamaan -hankkeen osanottajat pitivät siitä, että luonnossa oleskeltiin pitkiä aikoja ja toivoivat jopa erähenkistä, koko viikonlopun mittaista luontokokemusta. Ilmeistä on, että luonto heidän mielestään koettiin miellyttävänä ympäristönä, joka houkuttelee ja liikunta tapahtuu ikään kuin huomaamatta. Aiemmat tutkimuslöydökset ovat linjassa osallistujien kokemusten kanssa liikunnan helppoudesta luontoympäristössä (Hug 2009, Coon 2011).

Fyysiseen ympäristöön liittyvien interventioiden on todettu olevan tehokkaampia kuin perinteisten interventioiden (Mitchell ym. 2008). Osallistujat tässä tutkimuksessa toivat saman kokemuksen esille kommentoiden perinteisten interventioiden yleisyydestä, joita he eivät ole omakseen kokeneet. Luonnolla ympäristönä on annettavaa terveysliikunnan lisääjänä tämän tutkimuksen osallistujien kuvailujen perusteella.

Fortierin ym. (2012) huomiota mukaillen itseohjautuvuusteoria on toimiva erityisesti silloin, kun löydetään yksilölle itselleen tyydyttävä tapa toteuttaa liikuntaa. Näin ollen luonnossa tapahtuva liikuntainterventio tämän tutkimuksen osallistujien kuvausten mukaan oli tehokas. Silloin kun kohteena on se, mikä on luonnostaan osallistujien sisäistä motivaatiota vahvistava ja sitä lähellä, päästään parhaimpiin tuloksiin. Kaplan ja Kaplan (1989, 146) lisäävät, että luonnossa oleilu vähentää avuttomuuden tunnetta ja lisää kyvykkyyden tunteita. Tällä saattaa olla yhteys itseohjautuvuusteorian mukaiseen perustarpeiden tyydyttymiseen, joka on yhteydessä hyvinvointiin ja miellyttävien tunteiden lisääntymiseen.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Kirjallisuuskatsausta tehdessä etsittiin mahdollisimman laaja otanta aikaisemmista tutkimuksista ja pyrittiin keskittymään uusimpiin tutkimuksiin. Tutkimuksen uskottavuutta lisää, mikäli vastaavia ilmiöitä löytyy myös toisista tutkimuksista (Moilanen & Rähä 2007). Laadullisen tutkimuksen tulisi olla aina keskustelua aiempien tutkimusten tulosten ja niiden kirjoittajien kanssa (Eskola 2007; Ruusuvuori ym. 2010). Teoriakseni valittiin itseohjautuvuusteoria, koska analyysia ohjaavaksi viitekehyykseksi oli mielekästä valita vahva ja pitkään tutkittu teorian.

Tutkimusaineistossa toteutui toimivin ryhmäkoko haastateltaessa, joka on noin 4-8 henkeä (Eskola & Suoranta 2014, 97-98). Ryhmän tulee olla mahdollisimman homogeeninen, jotta yhteinen kokemusmaailma varmistaa sen, että haastateltavat ymmärtävät esitetyt kysymykset. Eskola ja Suoranta (2014, 95) mainitsevat ryhmähaastattelun etuna sen, että tietoa on mahdollista saada yksilöhaastattelua enemmän. Osallistujat esimerkiksi muistelevat kokemuksiaan yhdessä. Litterointitarkkuus on kiinni siitä millaista tarkkuutta analyysi vaatii. Mikäli tarkoituksena on esimerkiksi teemoitella tai luokitella sisältöjä, riittää puhutun sisällön litteraatio (Eskola 2007; Nikander 2010; Ronkainen ym. 2013, 119 & Ruusuvuori 2010).

Subjektiiivisen ennakkokäsityksen ei saa antaa muuttaa aineistoa, joka on kerätty. Tämä lienee laadullisen tutkimuksen kriittisimpiä kohtia (Metsämuuronen 2003, 195). Aineistoa on tarkasteltava mahdollisimman avoimesti ja muistettava, ettei aineisto useinkaan käyttäydy oletetulla tavalla ja heijasta todellisuutta puhtaasti (Ronkainen ym. 2013, 122; Kananen 2014, 100). Aineiston ei voi olettaa sellaisenaan edustavan totuutta tutkittavasta ilmiöstä vaan rajaus on aina tutkijan omista intresseistä lähtöisin (Kiviniemi 2007).

Tutkittavien oletettiin puhuvan enemmän luontokokemuksistaan, mutta ryhmähaastatteluissa keskusteluja dominoi melko vahvasti hankkeeseen osallistunut ravitsemusterapeutti. Keskustelu valitettavan paljon käsitteli ruokailutottumusten muutoksia, jotka oli rajattu tutkimuksen ulkopuolelle. Tässä tunnistettiin pyrkimys painottaa tutkittavien mainintoja luontokokemuksen tärkeydestä. Sekä litteroidessa että merkityksellisiä ilmaisuja etsittäessä oli syytä pitää mielessä, ettei haastateltavien puheita ylitulkittu ja oletettu heidän antavan merkityksiä luontoliikunnalle silloin, kun he mainitsivat luonnon muussa yhteydessä.

Analyysia tehdessä on oltava tarkkana, että koko aineisto tulee analysoiduksi. Tulkintoja ei perusteta sieltä satunnaisesti esille otettuihin yksityiskohtiin, jotka tukevat omaa ennakkokäsitystä (Eskola & Suoranta 2014, 216). Analyysin valmistuttua litteroitu teksti luettiin useamman kerran läpi syventyen valittuihin merkityksellisiin ilmauksiin. Tutkijan tekemät rajaukset aineiston suhteen muokkaavat tutkimusongelmaa siten, että aineiston on mahdollista vastata sille asetettuihin kysymyksiin (Ruusuvoori ym. 2010). Tuomi ja Sarajärvi (2012, 92) painottavat tiukan rajauksen tekemistä ja siinä pysyttelemistä, vaikka laadullisen tutkimuksen aineistosta tyypillisesti nousee esiin paljon mielenkiintoisia asioita. Tämä osoittautui haasteeksi analyysin edetessä, koska haastateltavat puhuivat paljon myös ravintoon liittyvistä terveystavoistaan ja oivalluksistaan. Oli muistettava keskittyä nimenomaan liikuntamotivaatioon liittyviin tekijöihin luontonäkökulma mukana pitäen.

Aineiston haastateltavat olivat varsin puheliaita ja kielenkäyttö värikästä ja ilmaisuvoimaista, joten useimpien haastateltavien kohdalla tietoa sai varsin paljon. Laadullisen tutkimuksen keinoin ei ole mahdollista tutkia “maailman kaikkia asioita” vaan ennemmin se keskittyy kuvaamaan yksilön luomaa merkitystodellisuutta (Tuomi & Sarajärvi 2012, 63). Tässä tehtävässä onnistuttiin hyvin elävien kuvausten ja luontevan ilmaisun vuoksi. Sitaatteja käytettäessä oli mietittävä niiden tarkoituksenmukaisuutta. Sitaatti voi toimia perusteluna tutkijan tulkinnalle, aineistoa kuvaavana esimerkkinä, se voi elävöittää tekstiä tai aineistosta voidaan pelkistää tiivistettyjä kertomuksia (Eskola & Suoranta 2014, 176). Sitaatteja käytettiin, koska tutkittavien äänen haluttiin antaa kuulua tuloksia raportoitaessa. Ryhmäkeskustelut olivat hyvin eläviä kertomuksia osallistujien kokemuksista ja tutkittavat päästivät haastattelijat hyvin lähelle itseään. Koettua haluttiin tuoda lainauksina esille myös tutkimusraportoinnissa. Valinnat, jotka nostettiin sitaatteina esille, eivät kuvaa tutkijan ennakkokäsityksiä vaan pyrkimyksenä oli tuottaa mahdollisimman rikas kuvaus tutkittavien merkityksimaailmasta ja kokemuksista.

Tutkimusaineiston rikkautta oli tutkittavien rentous ja selkeästi he puhuivat ”omalla äänellä”. Tuntui, että heidän kokemaansa oli helppo samastua ja ymmärtää heidän kuvailemiaan motivaatiotekijöille annettuja merkityksiä. Miesten kertomukset tukivat toisiaan sekä aiempia tutkimuslöydöksiä, vaikka eroavaisuuksiakin löytyi. Näiden tutkittavien kohdalla kävi ilmi, että he olivat pohtineet suhdettaan liikuntaan ja hankkeeseen paljon. Oivalluksia oli syntynyt hankkeen aikana ja tutkittavien suhde omaan todellisuuteensa, eli käsitykseen itsestään liikkujina, oli muuttunut. Toki otos oli varsin pieni eikä yleistyksiä voi sen perusteella tehdä. Ronkaisen ym. (2013, 12) ja Eskolan ja Suorannan (2014, 211) mukaan objektiivisuus ihmistieteissä voidaan ymmärtää henkilökohtaisen näkemyksen tunnistamiseksi ja erottamiseksi sekä sen tiedostamiseksi, että tutkimustieto tavoittaa ainoastaan osan tutkittavasta ilmiöstä. Ruusuvuori ym. (2010) käyttävät läpinäkyvyyden ja yleistettävyyden käsitettä siinä mielessä, että voidaan arvioida onko tulkittu tutkimustulos mahdollinen ja odotettavissa oleva kulttuurisen ympäristönsä tuote. Mikäli ilmiötä haluaa tutkia hakien siitä samankaltaisuuksia, riittää pienempikin aineisto kuin eroavaisuuksia haettaessa (Tuomi & Sarajärvi 2012, 89-90).

Tutkimuksen luotettavuutta on pohdittava myös siltä kannalta, että interventioon osallistuneiden kohdalla motivaatio on jo olemassa. Amotivoituneet henkilöt eivät liikuntaa koe tärkeänä eivätkä ole kiinnostuneita sitä lainkaan harrastamaan. Interventiotutkimuksen avulla on mahdollista tutkia ainoastaan jo jollain tavalla motivoituneita henkilöitä. Arvonsa on kuitenkin myös tutkimuksella, joka pyrkii selvittämään erilaisia motivaatiota kehittäviä tekijöitä. Näiden perusteella mahdollisesti voidaan kehittää interventioita, jotka herättelevät myös amotivoituneita harkitsemaan liikkumista hyvinvointinsa tueksi.

Tutkimuksen eettisyyteen kiinnitettiin huomiota siten ettei tutkittavia voi lainauksista tai litterointien perusteella tunnistaa. Valmiina saatu aineisto oli koodattuna siten, että henkilöiden nimet eivät tulleet tietoon. Haastatteluja litteroidessa henkilöiden nimiä ei käytetty silloin, kun toinen haastateltava niitä käytti. Aineistoa on säilytetty huolellisesti ainoastaan tutkijan omaa käyttöä varten ja se hävitetään, kun tämä pro gradu –työ on valmistunut.

8.3 Johtopäätökset

Ryhmähenki oli tämän tutkimuksen mukaan tärkein liikuntakynnystä alentava tekijä ja samalla toimintaa ylläpitävä kannustin. Vaikka yksilö osaltaan on vastuussa terveystietoisuutensa

sä muutoksen jatkuvuudesta, hyvällä interventiolla voidaan auttaa ryhmäytyminen hyvään alkuun. Tämän tutkimuksen perusteella jopa yksilöliikkujaksi itsensä mieltävä saattaa hyötyä ryhmässä toimimisesta. Kuvaavinta oli erään osallistujan luonnehdinta ryhmästä ”jörriköinä, jotka eivät itse lähde lenkille”. Ryhmämuotoinen ja kohderyhmän tarpeet huomioiva interventio oli kiinnostava ja liikkumaan innostava osallistujien mukaan.

Hanke onnistui käytettävissä olevan tiedon perusteella hyvin. Itseohjautuvuusteorian mukais-
ten psykologisten perustarpeiden huomioonottamisessa onnistuttiin hankkeeseen osallistujien
kuvausten perusteella. Kyvykkyyden tunne toteutui kannustavan palautteenannon ja saavutet-
tavien tavoitteiden ansiosta. Yhteisöllisyys oli läsnä kaikkien kertomuksissa ja vapaaehtoi-
suuden tunne mahdollistui kannustavan kommunikoinnin ja valinnan mahdollisuuksien myö-
tä.

Luonto on helposti saavutettava liikuntapaikka, mutta pelkästään sen olemassaolo ei välttä-
mättä ole riittävä. Liikunnallisesti passiivinen näyttää tarvitsevan kannustusta löytääkseen
itselleen sopivan tavan liikkua. Luonnon tarjotessa miellyttäviä kokemuksia, saattaa liikun-
nasta jäädä pysyvä tottumus. Luontokokemus näyttää olevan merkityksellinen ja lisäävän hy-
vinvointia. Laadullinen tutkimusasetelma tarjoaa hyvän asetelman niiden tekijöiden määrittä-
miseksi, jotka liittyvät luontosuhteen positiivisiin ilmentymiin.

8.4 Jatkotutkimusehdotukset

Pitkittäistutkimukselle liikuntamotivaation pysyvyydestä intervention jälkeen on selkeä tarve,
koska nimenomaan pitkäkestoinen liikunta-aktiivisuuden lisäys on yhteydessä kroonisten sai-
rauksien ehkäisyyn ja terveyden kohenemiseen. Itseohjautuvuusteoria näyttää olevan toimiva
taustateoria interventioiden ohjaamisessa. Osallistujien tavoin toivon, että tämän saman ryh-
män kanssa mahdollistuisi jatkohanke, jossa kartoitettaisiin tulosten ja terveyskäyttäytymisen
muutosten pysyvyys.

Mielenkiintoista olisi toteuttaa samankaltainen hanke kohderyhmänä esimerkiksi ikääntyneet,
joille luontoliikunta tarjoaisi hyvän mahdollisuuden tasapainon harjoittamiseen. Koska itseoh-
jautuvuusteorian mukainen interventio näyttää edistävän osallisuuden kokemuksia, voisi hy-
vänä kohderyhmänä vastaavanlaiselle interventiolle olla myös syrjäytymisuhan alla olevat ja
lievistä mielenterveysongelmista kärsivät. Osallistajat itse pohtivat olisiko pariskunnalle

suunnattu interventio tehokas ja koska puolison tuki tuotiin esille, tutkimusasetelma olisi mielenkiintoinen.

Itseohjautuvuusteoriaa ei ole kehitetty ainoastaan liikuntamotivaatiota edistämään. Tarkempi tutkimusnäyttö eri psykologisten perustarpeiden merkityksestä liikuntamotivaation lisääjänä olisi suuremmalla aineistolla tarpeen.

Myös tietotekniikkaan perustuvien interventioiden tutkimukselle on tarvetta. Ryhmähenki oli tärkeä tekijä ja olisi mielenkiintoista nähdä syntyykö esimerkiksi verkkovälitteisen ohjauksen avulla samankaltaisia ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Verkkovälitteisesti on mahdollista toteuttaa keskusteluryhmiä tai olla yhteydessä esimerkiksi videopuheluiden kautta, joka jo tuo henkilökohtaisempaa otetta ja kokemuksen läsnäolosta. Toisaalta osallistujien mukaan oli tärkeää olla ”lihana paikalla”. Verkkovälitteisesti on kustannustehokkaampaa toteuttaa interventio, mutta lisätutkimusta vaaditaan. Todennäköisesti verkkovälitteiset interventiot tulevat joka tapauksessa yleistymään ja siksi on tärkeää pyrkiä kiinnittämään huomiota niiden laatuun. Tätä tukemaan tarvitaan tutkimusta interventioiden kohteiden toiveista ja siitä, mikä on toimiva konsepti.

Luonto näyttäytyi miellyttävänä liikuntapaikkana ja lisätutkimusta tarvittaisiin osoittamaan ne tekijät, jotka luontoympäristössä ovat merkityksellisimpiä liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Tästä saattaisi olla apua suunniteltaessa kuntatasolla houkuttelevia lähiliikuntapaikkoja. Liikunta-aktiivisuuden lisääminen on kansanterveyden edistämisen keskeisiä haasteita. On myös tarvetta osoittaa minkä verran liikunta luontoympäristön ansiosta lisääntyy, jotta olisi mahdollista selvittää mahdolliset säästöt kansanterveydelle. Luonnon ja terveyden välisiä vaikutusreittejä olisi hyvä tutkia lisää nimenomaan kustannustehokkuuden ja vaikuttavuuden näkökulmasta.

LÄHTEET

- Aaltonen, S. 2013. Leisure-Time Physical Activity in a Finnish Twin Study. Genetic and environmental Influences as Determinants and Motives as Correlates. *Studies in sport, physical education and health* 195.
- Annerstedt, M. & Währborg, P. 2011. Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scand J Public Health* 39 (4), 371-388. Doi: 10.1177/1403494810396400.
- Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environ Sci Technol* 44 (10), 3947-55. doi: 10.1021/es903183r.
- Bell, S., Hamilton, V., Montarzino, A., Rothnie, H., Travlou, P. & Alves, S. 2008. Greenspace and quality of life: a critical literature review. Stirling: Greenspace Scotland.
- Bowler, DE., Buyung-Ali, LM., Knight, TM. & Pullin, AS. 2010. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health* 10:456-465. doi:10.1186/1471-2458-10-456.
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa. Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä. (toim.) *Luovuutta, motivaatiota, tunteita*. Jyväskylä: PS-kustannus, 25-41.
- Chaix, B., Simon, C., Charreire, H., Thomas, F., Kestens, Y., Karusisi, N., Vallée, J., Oppert, J-M., Weber, C. & Pannier, B. 2014. The environmental correlates of overall and neighborhood based recreational walking (a cross-sectional analysis of the RECORD study) *Int J Behav Nutr Phys Act* 11:20. doi: 10.1186/1479-5868-11-20.
- Coon, J.T., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depoedge, M. H. 2011. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environ Sci Technol* 45 (5), 1761-1772.
- Deci EL & Ryan, RM. 2000. The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq* 11, 227-268. doi: 10.1207/S15327965PL1104_01.
- Duda, JL., Williams, GC., Ntoumanis, N., Daley, A., Eves, FF., Mutrie, N., Rouse, PC., Lodia, R., Blamey, RV. & Jolly, K. 2014. Effects of a standard provision versus an autonomy supportive exercise referral programme on physical activity, quality of life and well-being indicators: a cluster randomised controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Act* 11:10. doi: 10.1186/1479-5868-11-10.

- Droomers, M., Jongeneel-Grimen, B., Kramer, D., de Vries, S., Kremers, S., Bruggink, J-M., van Oers, H. Kunst, Ae. & Stronks, K. 2016. The impact of intervening in green space in Dutch deprived neighbourhoods on physical activity and general health: results from the quasi-experimental URBAN40 study. *J Epidemiol Community Health* 70:147-154. doi: 10.1136/jech-2014-205210.
- Eskola, J. 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 2. Korjattu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell Oy. 159-183.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 3. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Fortier, MS., Duda, JL., Guerin, E. & Teixeira, P. 2012. Promoting physical activity: development and testing of self-determination theory-based interventions. *Int J Behav Nutr Phys Act* 9:20. doi:10.1186/1479-5868-9-20.
- Friederichs, S., Oenema, A., Bolman, C., Guyaux, J., van Keulen, HM. & Lechner, L. 2014. I Move: systematic development of a web-based computer tailored physical activity intervention, based on motivational interviewing and self-determination theory. *BMC Public Health* 14:212. doi: 10.1186/1471-2458-14-212.
- Friederichs, S., Bolman, C., Oenema, A. & Lechner, L. 2015. Profiling physical activity motivation based on self-determination theory: a cluster analysis approach. *BMC Psychol* 2015; 3(1). Doi: 10/1186/s40359-015-0059-2.
- Gatersleben, B. & Andrews, M. 2013. When walking in nature is not restorative-the role of prospect and refuge. *Health Place* 20:91-101. doi: 10.1016/j.healthplace.2013.01.001.
- Gunnel, KE., Crocker, P.RE., Mack, DE., Wilson, PM. & Zimbo, BD. 2014. Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychol Sport Exerc* 15(1): 19-29. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.08.005.
- Hansen-Ketchum, P., Marck, P. & Reutter, L. 2009. Engaging with nature to promote health: new directions for nursing research. *J Adv Nurs* 65(7), 1527-1538. doi: 10.1111./j.1365-2648.2009.04989.x.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13. Osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

- Hug, S.M., Hartig, T., Hansmann, R., Seeland, K. & Hornung, R. 2009. Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. *Health Place* 15(4), 971-980. doi: 10.1016/j.healthplace.2009.03.002.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. *The Experience of nature. A Psychological perspective.* Melbourne. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. & Kaplan, R. 2003. Health, supportive environments, and the Reasonable Person Model. *Am J Public Health* 93(9):1484-9. doi: 10.2105/AJPH.93.9.1484.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin.* 2. Korjattu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell Oy. 70-85.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaation vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. D 1084.
- Korpela, KM. & Ylen, M. 2007. Perceived Health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health Place* 13(1),138-151. doi: 10.1016/j.healthplace.2005.11.002.
- Largo-Wight, E. 2011. Cultivating healthy places and communities; evidence-based nature contact recommendations. *Int J of Environ Health Res* 21 (1), 41-61. doi: 10.1080/09603123.2010.499452.
- Lee, J., Park, BJ., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2011. Effects of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Public Health* 125(2), 93-100. doi: 10.1016/j.puhe.2010.09.005.
- Maas, J., Van Dillen, Sonja ME. & Verheij, RA. 2009. Social contacts as a possible mechanism behind the relationship between green space and health. *Health Place* 15(2), 586-595. doi: 10.1016/j.healthplace.2008.09.006.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & St. Leger, L. 2006. Healthy nature healthy people: "contact with nature" as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promot Int* 21 (1), 45-54. doi: 10.1093/heapro/dai032.
- Martela, F. 2014. Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Viitattu 2.11.2016. <http://www.frankmartela.fi>.
- Martela, F. 2015. *Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja.* Juva: Gummerus Kustannus Oy.

- Martin Ginis, KA., Nigg, CR. & Smith, AL. 2013. Peer-delivered physical activity interventions: an overlooked opportunity for physical activity promotion. *Transl Behav Med* 3(4): 434-443.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. Uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Mitchell, R. & Popham, F. 2008. Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *Lancet* 372:1665-1660.
- Mitchell, R., Shortt, N., Richardson, E. & Pearce, J. 2014. Is access to green space associated with smaller socio-economic inequalities in mental wellbeing among urban dwellers across Europe? Abstract book. 7th European Public Health Conference.
- Moilanen, P. & Rähkä, P. 2007. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. Korjattu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell Oy: 46-69.
- Mussalo-Rauhamaa, H. 2013. Ympäristöterveys ja terveysvalvonta. Teoksessa M. Sihto, K. Palosuo, P. Topo, L. Vuorenkoski, K. Leppo (toim.) Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt. Tampere: Suomen yliopistopaino, 145-56.
- Ng, JYY., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, EL., Ryan, RM., Duda, JL. & Williams, GC. 2012. Self-Determination Theory Applied to Health Contexts. A Meta-Analysis. *Perspect Psychol Sci* 7(4):325-340. doi: 10.1177/14745691612447309.
- Nikander, P. 2010. Laadullisten aineistojen litterointi, käänttäminen ja validiteetti. Teoksessa J. Ruusuvoori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino: 432-445.
- Ottawa Charter for Health Promotion. 1986. WHO. Geneve.
- Ord, K., Mitchell, R. & Pearce, J. 2013. Is level of green space associated with physical activity in green space. *Int. J. Behav Nutr Phys Act* 10:127.
- Pálsdóttir, AM., Grahn, P. & Persson, D. 2013. Changes in experienced values of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scand J Occup Ther* 21(1), 58-68. doi: 10.3109/11038128.2013.832794.
- Park, BJ., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2010. The physiological effects of Shinrin-Yoku (taking in the forest atmosphere of forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med* 15(1), 18-26. doi: 10.1007/s12199-009-0086-9.

- Patrick, H. & Canevello, A. 2011. Methodological overview of a self-determination theory-based computerized intervention to promote leisure-time physical activity. *Psychol. Of Sports and Exerc* 12(1): 13-19. Doi: 10.1016/j.psychsport.2010.04.011.
- Patrick, H. & Williams, GC. 2012. Self-determination theory: its application to health behavior and complementarity with motivational interviewing. *Int J Behav Nutr Phys Act* 9(18). doi: 10.1186/1479-5868-9-18.
- Pereira, G., Foster, S., Martin, K., Christian, H., Boruff, B.J., Knuiman, M. & Giles-Corti, B. 2012. The association between neighborhood greens and cardiovascular disease: an observational study. *BMC Public Health* 12:466. doi: 10.1186/1471-2458-12-466.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2013. Tutkimuksen voimasanat. 1.-2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino: 424-431.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino: 9-36.
- Ryan, RM. & Deci, EL. 2000. Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *Am Psychol* 55(1), 68-78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Self-Determination Theory 2015. An Approach to Human Motivation and Personality. Viitattu 10.11.2015. <http://www.selfdeterminationtheory.org>.
- Silva, MN., Vieira, PN., Coutinho, SR., Minderico, CS., Matos, MG., Sardinha, LB. & Teixeira, PJ. 2010. Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women. *J Behav Med* 33(2):110-22. doi:10.1007/s10865-009-9239-y.
- Sugiyama, T., Leslie, E., Giles-Corti, B. & Owen, N. 2008. Associations of neighbourhood greenness with physical and mental health: do walking, social coherence and local interaction explain the relationships. *J Epidemiol Community Health* 62:e9. doi:10.1136/jech.2007.064287.
- Teixeira, PJ., Carraca, EV., Markland, D., Silva, MN. & Ryan, MR. 2012. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A Systematic review. *Int. J Behav Nutr Phys Act*. 2012;9: 78. doi: 10.1186/1479-5868-9-78.

- Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Oulu: Thule-instituutti, Oulun yliopisto ja Metsähallitus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. Uudistettu laitos. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57-77.
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsutsunetsugu, Y. & Takahide, K. 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *J Environ Psychol* 38: 1-9.

LIITTEET

Keskustelurunko – apukysymyksiä keskustelun tueksi

1. Millainen kokemus liikuntaryhmään osallistuminen on ollut?
 - a. Miten ohjelma vastasi odotuksia?
 - b. Mitä hyvää osallistumisessa? Mitä voisi tehdä toisin?
 - c. Millaisia uusia kokemuksia on tullut? Luonnon merkitys?
 - d. Miten tavoitteet ovat toteutuneet?
 - e. Onko ohjelman aikana jäänyt uusia pysyviä liikunta- tai ruokailutottumuksia?

2. Mitkä asiat vaikuttaneet kokemuksiin/tavoitteiden toteutumiseen?
 - a. Onnistumiset, haasteet?
 - b. Luonnossa liikkuminen
 - c. Ryhmän merkitys? Sosiaalinen tuki vs. Kilpailu?
 - d. Mikä merkitys sillä, että ryhmässä mukana vain miehiä?
 - e. Ohjaajien rooli?
 - f. Mikä merkitys kuntomittauksilla, päiväkirjoilla ja kyselyillä on ollut?
 - g. Miten kokee, onko liikunta- ja ruokavaliomuutosten helppoudessa/haasteellisuudessa ollut eroja?

3. Millaisin ajatuksin tulevaan?
 - a. Uudet tavoitteet?
 - b. Nykyisten tapojen säilyttäminen/ylläpito?
 - c. Uskooko, että kuluneen puolen vuoden aikana on saanut lisää valmiuksia omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen?

Luontoliikuntaan osallistumiskokemuksia – keskusteluteemat

1. Kokemukset

- Hyvät ja huonot
- Odotukset/Tavoitteet (Mitkä toteutuivat/eivät toteutuneet?)
- Onnistumiset ja haasteet
- Uuden oppiminen

2. Merkitykset (Mihin kokemukset perustuvat?)

- Luonnossa liikkuminen
- Yhdessä tekeminen (liikunta/ruokailutilanteet)
- Ryhmän tuki
- Ohjaajien tuki ja kannustus, keskustelut
- Seurantamittaukset (Kuntomittaukset, päiväkirjat, kyselyt)

3. Käsitukset

- Omasta jaksamisesta huolehtiminen (Miten jatkossa?)
- Hyvinvointia tukevien elintapojen ylläpito (Pystyvyys?)
- Kokemusten soveltaminen (uudet toimintamallit, sosiaalinen tuki?)